YOUR ULTIMATE SOURCE OF MEDICAL NEWS

PZISHK MAGAZINE پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی چار/ ژمارەی ٣٨

1 October 2013 | pzishkmagazine.com | Vol.4 | No.38

٢٠٠٠ دینار





درووود لە گورگ

گورگێ مەڕێکی پارە پارە کرد!
وتیان ڕەوشتی دڕندە وایە..
ماسی ماسیی ورد بە کۆمەڵ ئەخوا!
ئەمە ڕژێمی ئاو و دەریایە..
کە بوومەلەرزە شارێ کاولکا
ئەڵێن کارەسات ڕادە بە دەرە!
سێو چوار منداڵی وەکو گوڵاڵە
بەر جادە کەون، قەزا و قەدەرە!
کوێرە خەتێ گەر پلەی دەسکەوێ
خوم ئەشێوێنێ، تینووی کورسییە!
لە کاتی جەنگا گرانی دادێ
بازرگانی جەنگ چاوی برسییە!
سەگێ بە بێ هۆ پەلامار بدا
خەڵکی بگەزێ، سەگێکی هارە!
نەزانێ ئەشێ لە سەر دوو وشە
کەسێ بکوژێ، نەخوێندەوارە!
ئەی ڕۆشنبیرێ، ژیرێ، زانایەک
پایە بڵندێ، پرۆفیسۆرێ
ویژدانی لە خۆی، لە نەتەوەکەی
لە چاوی گەشی ڕاستی بتۆرێ
نوکی پێنووسی بکاتە دەمی
پاچی گۆڕ هەڵکەن بۆ بەرامبەری
چاوەڕوانیش بێ بڵێن ماموستای
چەرخی ئاوەژوو، تۆ تێکۆشەری!!
ئەبێ بۆ ئەمە بیانوومان چی بێ؟
چەنی بە چەنە ڕەفتاری وەها!؟
کفن دز وەرە دەسم دامێنت
درووود لە گورگی دڕندەی ڕەها!!

سلێمانی: ١٩٨٨



خۆشەویست و ماموستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی ماموستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببەخشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی تشرینی یەکەم

د. ئازاد مەنتک

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بە هۆی زۆر بوونی زۆر ئاریشەی تەندروستی و نەخۆشی و دیاردە کە هەندێکیان وەکو پەتایان لێهاتووە بۆ مرۆڤایەتی و مەترسی دەخەنە سەر گیان و تەندروستی مرۆڤەکان، بۆیە: ڕۆژێکیان بۆ تایبەت کردووە هەتا هەمووان هەماهەنگ بن لە بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیاری و ڕۆشنبیری سەبارەت بەو ئاریشە و نەخۆشی و دیاردە پزیشکییانە. ئەمەش لە ڕێگای گرتنی سیمینار و کۆڕ و بەرنامە و بڵاوکراوە و ڕۆژنامە و گۆڤارەکان، هەتا هەموو خەڵک بەتایبەتی ئەوانەی کە هێشتا تووشیان نەهاتووە ئاگادار بن کە پەتایەکی بەو شێوە بۆ مرۆڤایەتی خۆی مەلاس داوە، وە هەمووان بێنە مەیدان بۆ ڕێگرتن لە زیاتر بڵاو بوونەوە و زیاتر تەشەنە کردنی، وە هەوڵەکان بۆ ئەوە بێت کە ڕێژەی تووشبوون بەو جۆرە ئاریشە و نەخۆشی و دیاردانە کەم بکرێتەوە. هەروەها ئەگەر کەسەکە بە دەست ئەو جۆرە پەتایەوە دەیناڵاند کوو ببێتە کەسێکی کاریگەر لەوەی کە درەنگتر ماک و ئاڵۆزی و خراپی ئەو پەتایانەی لە سەر دیار کەوێت، وە چۆن ڕەفتار بکات بەوەی کە کەسوکار و هاوشاری و هاووڵاتیانی خۆی لەو پەتایە پارێزراو بێت، بەمەش هەموو مرۆڤایەتی دوور دەبێت لەو جۆرە نەخۆشی و پەتایانە. لەو ڕۆژە جیهانییانە کە پێویست دەکات هەمووان ڕۆڵی کارا بگێڕین و دەورێکی سەرەکییمان هەبێت لە ناساندنیان و بڵاو کردنەوەیان، لە مانگی تشرینی یەکەم چەند ڕۆژێکی تەندروستی گرنگ هەن، لەوانە:

١. ڕۆژی جیهانیی بە ساڵا چووان: (International Day for Older Persons) هەر لە دوای مانگی تەممووزی ساڵی (٢٠٠٧ز)ەوە کاتێک ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی هەندێک ئاماری دەربارەی دانیشتووانی سەر رووی زەوی بڵاو کردەوە، ئەوەی دەرخست کە ژمارەی بە ساڵاچووان ڕووی لە زیاد بوونە بۆیە ڕۆژێک بۆ بە ساڵاچووان دیاری کرا. لە ماوەی (٥٠) ساڵی داهاتوودا مەزەندە دەکرێت ژمارەی بە ساڵاچووان چار هێند زیاد بکات، وە ژمارەیان لە (٦٠٠٠٠٠) کەسەوە ببێتە نزیکەی دوو ملیۆن کەس. لە کاتی ئێستا یەک لە دە کەس تەمەنیان لە سەرووی شەست ساڵییە، وە پێشبینی دەکرێت لە ساڵی (٢٠٥٠ز) یەک لە پێنج کەس تەمەنیان لە شەست ساڵ زیاتر بێت، وە لە ساڵی (٢٠١٥٠ز) یەک لە هەر سێ کەس تەمەنیان لە شەست زیاتر بێت. هەر بۆیە ڕۆژی یەکی تشرینی یەکەمی (٢٠١٣ز) ڕۆژی جیهانیی بە ساڵاچووانە.

٢. ڕۆژی جیهانیی تەندروستی ژیریی دەرونییەکانە: (World Mental Health Day) ڕۆژی دەی تشرینی یەکەم ڕۆژی جیهانیی دروستی ژیری و دەروونییە. نەخۆشییە ژیری و دەروونی و دەمارییەکان لە سەرانسەری جیهاندا هەن، کە کاردانەوەی تەواوی لە سەر بواری ئابووری و کۆمەڵایەتی هەموو کۆمەڵگاکانەوە هەیە. ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە بوون، لە هەموو کۆمەڵگاکان تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە بوون هەموو کات تووشی گۆشەگیری و خراپی گوزەرانی ژیان و زۆر بوونی ئەگەری مردن دەبنەوە، وە هەموو کات خزمەتی تەواو بەو جۆرە کەسانە پێشکەش ناکرێت. باری دەروونی مرۆڤەکان لایەنێکی گرنگی دروستی هەموو مرۆڤەکانە، هەر لە دە مانگی تشرینی یەکەمی ساڵی (١٩٩٩ز)ەوە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی پەیامی [دروستی دەروونی لە بنکە تەندروستییە سەرەتاییەکان و چارەسەر کردنی نەخۆشییە دەروونییەکان و باشتر کردنیان - (Mental Health in Primary Care: Enhancing Treatment and Promoting Mental Heaalth)]. هەر بۆیە لەو ڕۆژەدا گرنگی بە نەخۆشییە دەروونییەکان دەدرێت، وە پێویست دەکات کە باسی لێوە بکرێت. وە هەروەها زۆرتر وەبەرهێنان لە بواری خۆپاراستن و خزمەتگوزاری چارەسەری بکرێت، بە گوێرەی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ساڵی (٢٠٠٢ز) نزیکەی (١٥٤) ملیۆن کەس خەمۆکییان هەیە. هەربۆیە دروستی دەروونی پێویست دەکات، وەکو خزمەتی سەرەتایی تەندروستی بچێتە ناو پلانی تەندروستی وولاتانەوە.

٣. ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتن: (World Hand Washing Day) بۆ یەکەم جار ڕێکخراوی یونیسێف لە (١٥)ی تشرینی یەکەمی ساڵی (٢٠٠٨ز) ڕۆژی (١٥)ی تشرینی یەکەمی بە ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتن دیاری کرد، لە هەموو ناوچەکان هانی دەست شووشتنی منداڵانیاندا بە ئاو و سابوون. لە (١٥)ی تشرینی یەکەم هەموو هەمانگ بن، دایک و باوک و مامۆستا و قوتابیان و ڕێکخراوە ناحکوومییەکان و دەسەڵات و کەرتی تایبەت بەوەی کە دەست شووتن بە سابوون هەنگاوێکی خۆپاراستنی ڤرنگە بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکان.

٤. ڕۆژی جیهانیی شاش بوونی ئێسقانەکان: (International Osteoporosis Day) ڕۆژی (٢٠)ی تشرینی یەکەم ڕۆژی جیهانیی شاشبوونی ئێسقانە، ئەو ڕۆژەیە کە گرنگی بە تەندروستی ئێسقان بدرێت و هەموو مرۆەکان ئەگەری تووشبوونیان بە شاش بوونی ئێسقان بزانن. نەخۆشی شاشبوونی ئێسقانەکان لە سەرانسەری جیهاندا هەیە، وە ئەگەری تووشبوون بە شکان زیاد دەکات. لە کاتی ئێستادا لە هەر سێ ئافرەت یەکێکیان و لە هەر پێنج پیاو یەکێکیان ئەو نەخۆشییەیان هەیە.

٥. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی سەدەفی: (World Psoriasis Day) هەر لە ساڵی (٢٠٠٤ز)ەوە ڕۆژی (٢٩)ی تشرینی یەکەم بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی سەدەفی دیاری کراوە، بۆ ئەم ساڵ پەیامی (هەمووان هەقی گەیشتنیان بە چارەسەر هەیە). ئامانجی ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی سەدەفی زیاد کردنی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو نەخۆشییە و پەیدا کردنی چارەسەر و ڕۆن کردنەوە نەخۆشییەکە، هەروەها زیاد کردنی هۆشیاری درستی دەربارەی ئەو نەخۆشییە.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبدالله
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

پەیامنێر:
بەشدار حەمەد ئەمین

گرافیک:
کۆمپانیای کوێست کوین ٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

کۆمپانیای نێوەند بلاوی دەکاتەوە

"
پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.
"

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

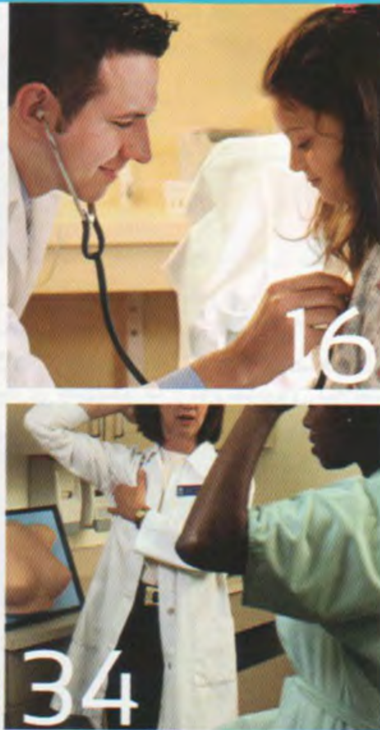
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەڵ برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

CONTENT

1 October 2013











پێڕست



شێرپەنجە

Cancer

ئامادەکردنی:
دکتۆر سۆران محمد غریب

شێرپەنجە نەخۆشییەکی کوشندەیە، کە ساڵانە چەندەها کەس بە هۆیەوە دووچاری مەرگ دەبن لە سەرانسەری جیهاندا. تا ئێستا هۆکاری سەرەکی نەزانراوە، ئەم نەخۆشییە لە ساڵی (١٨٣٨ز) دۆزرایەوە. زیاتر لە (١٠٠) جۆری شێرپەنجە هەیە، (٧٠٪)ی حالەتەکانی شێرپەنجە لەو وولاتانەدایە کە دەخلیان مامناوەند یاخود نزمە. شێرپەنجە، نەخۆشیەکی باوە زۆربەمان بیستوومانە کە بێ چارەسەرە، هەر چەندە زۆر لە زاناکان و پزیشکە پسپۆڕەکان هەوڵ و توانای خۆیان خستۆتە گەڕ بۆ چارەسەر کردنی، بەلام تائێستا چارەسەرێکی هەمیشەیی نەدۆزراوەتەوە جگە لە هەندێ چارەسەری کاتی نەبێت، کە لە ماوەیەکی کورتدا لە دوای تووشبوون بەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی گیان لە دەستدانی نەخۆشەکە.

ئەو شوێنانەی یاخود ئەو ئەندامانەی تووشی نەخۆشی شێرپەنجە دەبن لە لەشی مرۆڤدا:

یەکەم: قوڕگ و بۆڕی هەوا

دووەم: سییەکان کە پاڵاوگەیەکی سەرەکیە لە نێوان ئۆکسجین و خوێن دا

سێیەم: کۆ ئەندامی هەرس وەک سورێنچک و گەدە و ریخۆڵە و بەشەکانی ریخۆڵە وەک دوانزە گرێ و کۆڵۆن

چوارەم: شێرپەنجەی خوێن کە بەهۆی نەمانی بەرگرییەکانی خوێنەوەیە

پێنجەم: گورچیلەکان

شەشەم: شێرپەنجەی پێست

حەوتەم: شێرپەنجەی دەم و لێو.

تێبینی: أ. ئەو پێنج جۆرە یان کە زۆرتر بڵاوو ناسراون و توشی پیاوان دە بن بریتین لە :

- شێرپە نجە ی سیە کان
- شێرپە نجە ی گە دە
- شێرپە نجە ی جگە ر
- شێرپە نجە ی قۆلۆن و رێکە
- شێرپە نجە ی سورێنچک

ب. ئەوپێنج جۆرە یان کە زۆرتر بڵاوو ناسراون و تووشی زیان دە بن بریتین لە :

- شێرپە نجە ی مە مک
- شێرپە نجە ی سیە کان
- شێر پە نجە ی گە دە
- شێرپە نجە ی قۆلۆنو رێکە
- شێرپە نجە ی ملی رە حم

ج. جگە رە کێشان لە گە ورەترین هۆکارە کانی تووش بوونە بە شێر پە نجە.

د. پێنجیە کی حا لە تە کانی شێرپە نجە هۆکارە کانی نە خۆشیە درێژ خایە نە، وە کو: ئە و ڤایرۆسە ی دە بێتە هۆی تووشبوون بە شێرپە نجە ی ملی رە حم و ڤایرۆسی هە وکردنی جگە ر کە دە بێتە هۆی شێرپە نجە ی جگە ر.

ه. سێ یە کی حاڵە تە کانی شێرپە نجە دە کرێت چارە سە ر بکرێن ئە گە ر هاتوو لە قۆناغێکی زوودا دۆزرانە وە و بە شێوە یە کی گونجاو چارسە ر کران.

و. دە کرێ ئازاری هە مو نە خۆشە کان هێواش بکرێتە وە لە رێی جێبە جێ کردنی ئە و زانیاریان ی ئێستا هە ن لە بواری چاودێری نە رم و نیان و کە م کردنە وە ی ئازارە وە .

ز. دە کرێ لە (٤٠٪) ی حاڵە تە کانی شێرپە نجە خۆ بپارێزین لە رێی خۆپاراستن لە جگە رە کێشان و گرتنە بە ری سیستمێکی خۆراکی تە ندروست و مومارە سە ی چالاکی جە ستە و دوور کە وتنە وە لە و نە خۆشیانە ی دە بنە هۆی شێرپە نجە.

زانیاری ژمارەیی:

ساڵانە (١٢) ملیۆن کەس دووچاری شێرپەنجە دەبن و (٦) ملیۆن کەس ساڵانە بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە دەمرن.لەساڵی (٢٠٠٥ز)دا (٧،٦) ملیۆن کەس لە جیهاندا بە هۆی شێرپەنجەوە مردوون، کە دەکاتە (١٣٪)ی هەموو مردنەکان، کە (٥٨) ملیۆن کەس بوون لەو ساڵەدا .لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە هەر (٥) کەسێک کەسێکیان تووشی شێرپەنجە دەبێت، لە کوردستان ٤٠٠٠ حاڵەت دەست نیشان کراوە.

شێرپەنجە چییە؟

تێبینی: بەشێوەیەکی ئاسایی هەموو خانەیەکی لەش دوای تەواو بوونی تەمەنی خۆی تێکدەشکێت و دەفەوتێت و خانەیەکی نوێ جێی دەگرێتەوە.

بەڵام لەو کەسانەی کە دووچاری شێرپەنجە دەبن پرۆسەکە بەم شێوەیەی لێ دێت: بەهەندێ هۆکاری یاریدەدەر کە کار لە ناوەرۆکی پێکهاتەی خانە دەکەن، هەندێ خانە بێ ئەوەی پێویست بن زۆر دەبن، بە نارێکی زۆر دەبن، خانەیەک دروست دەبێت کە لە شێوە و فرمان لە خانەی ئاسایی جیاوازە، بەم شێوەیە کۆمەڵێک خانە دروست دەبن بەخێرایی و بە نارێکی گەشە دەکەن و گرێ دروست دەکەن. ئەم پرۆسەی دروست بوونی گرێیە دەتوانێت لە هەموو شوێنێکی لەشدا ڕوو بدات، واتە: دەتوانێت لەهەر ئەندامێکی لەشدا ڕوو بدات. ئەم خانە شێرپەنجەییانە سیفەتێکی نەخوازراویان هەیە، ئەویش ئەوەیە: کە تێک ناشکێن و نافەوتێن و بڵاو دەبنەوە بە ناو خانە ئاسییەکانیتر ودەبنە کۆسپ لەبەردەم ئیشی خانەکانیتر. ئەم خانە شێرپەنجەییانە دەتوانن لەڕێی خوێن یان لیمفەوە بگوێزرینەوە بۆ هەموو بەشکانی لەش و بە لەشدا بڵاو ببنەوە

بەڵام ئەم بڵاو بوونەوەیە وورده ووردە بە قۆناغ ڕوو دەدات.

جۆرەکانی شێرپەنجە:

شێرپەنجە دوو جۆری هەیە:

١. جۆری سەلامەت یان خاوێن (Benign):

ئەم جۆرەیان شێرپەنجە نییە، مەترسی نییە لە سەر ژیان، دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لاببرێت و ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نییە. ئەم جۆرە گرێیە بڵاو نابێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر،



وە بڵاو نابێتەوە بۆ بەشەکانیتری لەش.

٢. جۆری گرێی پیس(سنداندار)، (malignant cancer):

لەوانەیە مەترسی لە سەر ژیان هەبێت، دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لاببرێت بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی هەیە. ئەم جۆرە گرێیە بڵاو دەبێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر، وە بڵاو دەبێتەوە بۆ بەشەکانیتری لەش وەک جگەر، گورچیلەکان، مێشک، ئێسک .... هتد. خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانن بلاوببنەوە بەتێکشکاندنی خانە شێرپەنجە سەرەتاییەکە و دەتوانن بچنە بۆری خوێن و بۆری لیمفەوە و بە هۆی ئەم بۆریانەوە توانایان هەیە بڵاو بنەوە بۆ هەموو شانەکانی لەش. خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانرێت لە خانە لیمفیەکانی نزیک شوێنی تووشبوونەکە هەستی پێبکرێت، وە خانەی شێرپەنجەییەکان دەتوانێت بلکێت بەخانە وشانەکانیترەوە و لەشوێنەکانیتری لەشدا گرێ دروست بکات و ئەو شانانە تێک بشکێنێت.

• بڵاو بوونەوە (Metastasis):

بریتییە لە پرۆسەی بڵاو بوونەوەی خانەی شێرپەنجەیی لە شوێنە سەرەتاییەکەی خۆیەوە بۆ شوێنەکانیتر لە لەشدا. تا ئێستا پزیشکەکان نەیان توانیووە هۆکاری ڕاستەقینەی شێرپەنجە دیاری بکەن، وە نەیان سەلماندووە بۆچی هەندێک کەس تووشی شێرپەنجە دەبن و هەندێکیتریان تووش نابن، شێرپەنجە نەخۆشییەکی گواستراوە(ساری) نییە، واتە: لەکەسێکەوە بۆ کەسێکیتر ناگوێزرێتەو. پزیشکەکان سەلماندوویانە کە ئەو کەسانەی هەندێک هۆکاری مەترسیداریان هەیە زیاتر تووشی شێرپەنجە دەبن وەک لە کەسانیتر. هەندێک لەو هۆکارانە دەتوانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەک خواردنەوەی ئەلکهول، بەڵام هەندێکیتر لەو هۆکارانە نا توانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەک بوونی حاڵەتی شێرپەنجە لە خێزانەکەیدا (بۆماوەیی).

• جۆرەکانی شێرپەنجە:

١- ئەو جۆرەی شێرپەنجە کە تووشی ناوپۆشی لەش دەبێت، وەک: سییەکان، مەمک، سورێنچک، گەدە، ڕیخۆڵە پێی دەڵێن: کارسینۆما.

٢- ئەو جۆرەی شێرپەنجە کە تووشی ئێسک و ماسولکە و بەستەرەکان دەبێت پێی دەڵێن: سەرکۆما.

٣- ئەو جۆرەی شێرپەنجە کە تووشی کۆئەندامی لیمف و سیستەمی بەرگری لەش دەبێت پێی دەڵێن : لیمفۆما.

٤- ئەو جۆرەی شێرپەنجە کە تووشی کۆئەندامی خوێن و مۆخی ئێسک دەبێت پێی دەڵێن: لیوکیمیا.

٥- ئەو جۆرەی شێرپەنجە کە تووشی ڕژێنەکان دەبێت، وەک: ڕژێنی غودە و ڕژێنی سەر گورچیلە دەبێت پێی دەڵێن: ئەدینۆما.

• لە دیارترین هۆکارەکانی شێرپنجە:

١- تەمەن: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاتر دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەندا. زۆربەی ئەو کەسانەی دەست نیشان دەکرێت کە شێرپەنجەیان هەیە تەمەنیان لە سەرووی (٤٥) ساڵەوەیە، چونکە چەندین ساڵی دەوێت بۆ دروست بوونی . بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە لە تەمەنی گەنجیدا ڕوو نادات، هیچ تەمەنێک بەدەر نییە لە تووش بوون بە شێرپەنجە.

٢- بوونی شێرپەنجە لە مێژووی خێزانەکەیدا: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاترە لەو کەسەی دایکی یان باوکی یا پووری یا نەنکی یان باپیری شێرپەنجە ی هەبێت

٣- ڕەچەڵەک: لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕێژەی تووشبوون بە هەندێک جۆری شێرپەنجە لە سپی پێستەکاندا زیاترە وەک لە ڕەش پێستەکان.

٤- قەڵەوی و خواردنی ناتەندروست: ئەو کەسانەی قەڵەون و ناجوڵێن یان ئەو کەسانەی خواردنی چەور و خواردنی لە قوتوونراو زۆر دەخۆن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە.

٥- نەکردنی وەرزش : ئەو کەسانەی کە وەرزش ناکەن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە بە بەراورد بەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن.

٦- ئەلکهول و جگەرە کێشان: ئەو کەسانەی کە مەشروب زۆر دەخۆنەوە و جگەرە دەکێشن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە بە بەراورد بەو کەسانەی کە مەشروب ناخۆنەوە و جگەرە ناکێشن.

٧- ئەو کەسانەی بەرکەوتنی زۆریان

بۆتیشکی خۆر هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە.
٨- ئەو کەسانەی بەرکەوتنی زۆریان بۆ هەندی ماددەی وەک بەنزین و ئەسبیستۆز و ماددەی تیشکدەر هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە.
تێبینی: بوونی ئەم هۆکارانە مانای ئەوەنییە کە ئەو کەسە بە مسۆگەری تووشی شێرپەنجە دەبێ، بەڵام ئەگەری تووشبوونیان لە کەسانیتر زیاترە کە ئەم هۆکارانەیان نییە، لەوانەیە کەس هەبێت ئەم هۆکارانەشی تیایە و هەرگیز تووشی شێرپەنجە نابێت.





* نیشانەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە:

خانەی شێرپەنجەیی هەروەکو هەر خانەیەکیتری ئاسایی دەتوانێت هاتووچۆ بکات بە هەموو شانە و خانەکانی لەشدا، نیشانەکانی نەخۆشییەکە پەیوەندی هەیە بە ژمارەی ئەو خانە شێرپەنجەییانەوە. ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەیان هەیە لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیەکەیان تێدا دەرنەکەوێت بەڵام پزیشکەکە لە کاتی پشکنینی رۆتینی دەیدۆزێتەوە، بەڵام ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجە لەخۆوە (عادەتەن) دەچن بۆ لای پزیشک لەبەر ئەوەی هەست بە نەخۆشی دەکەن: نەخۆشەکە ئەم نیشانانەی دەبێت: سەریەشە، رشانەوە، توانای ماسولکەکانی لە دەست دەدات . هەروەها شێرپەنجە کار دەکاتە سەر ئەندامەکانیتری، وەک: کۆئەندامی هەرس، گورچیلەکان، کۆئەندامی هەناسە، دڵ.

أ. لە بڵاوترین نیشانەکانی شێرپەنجە: بریتییە لە:

١- ئاوسان و گەورە بوونی لیمفە خانەکان بەتایبەتی لە مل و بنباڵ بێ بوونی ئازار.
٢- بوونی تا و ئارەقە کردنەوە لە شەودا.
٣- زوو زوو تووشی ئیلتیهابات (سۆ) دەبن.
٤- هەست کردن بە هیلاکی و لاوازی.
٥- خوێن بەربوون بەئاسانی، وەک: خوێن بەربوون لە پووک، دەرکەوتنی پەڵەی سوور لە ژێر پێست.
٦- ئازار و نارەحەتی و ئاوسان لە ناو سک (ئاوسانی سپڵ و جگەر).
٧- دابەزینی لە پڕی کێشی لەش بێ بوونی هۆکارێکی دیاریکراو.
٨- بوونی ئازار لە ئێسک و جومگەکانی لەشدا.
٩- گۆڕانکاری لە ریخۆڵە و میزەڵان، وەکو: میزی خوێناوی، بوونی خوێن لە پیسایی، قەبزی، سکچوون، ئازار لە کاتی میز کردن.
١٠- کۆکەی نائاسایی، گۆڕانی دەنگی کۆکەکە یان بوونی خوێن لە کۆکەدا یان تەنگەنەفەسی.
١١- نارەحەتی لە کاتی قووتدانی خواردندا یان بوونی خوێن لە رشانەوەدا یان دڵ تێکەڵاتن.
١٢- دابەزینی بەرگری لەش.

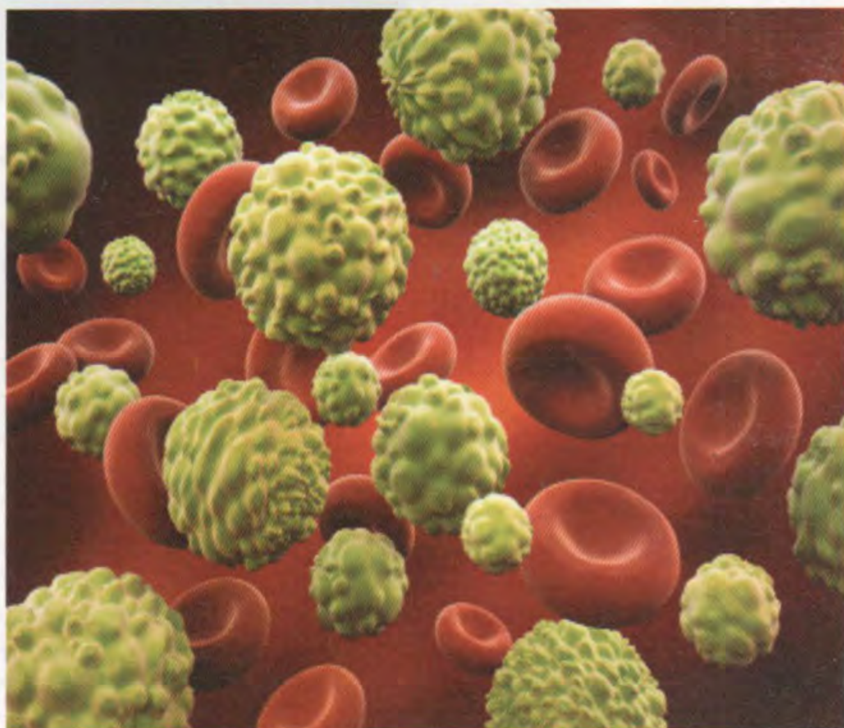
ب. ئەم نیشانانەی باسمان کردن مەرج نییە تەنها لە شێرپەنجەدا هەبن، بەڵکو لە چەندین نەخۆشیتری لەشدا روو دەدەن، تەنها پزیشک دەتوانێت دڵنیا بکات.

* دەست نیشان کردنی شێرپەنجە:

هەندێک جار پزیشک نەخۆشی شێرپەنجە لە کاتی پشکنینی رۆتین بۆ نەخۆشەکە دەیدۆزێتەوە. هەر کاتێک نەخۆش هەستی کرد یەکێک لەو نیشانانەی سەرەوەی تێدایە، ئەوا: پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی تایبەت بکات بۆ دڵنیا بوون.

•رێگاکانی دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجە:

١- پشکنینی خۆیی: بۆ نموونە پشکنینی



خۆیی بۆ بوونی گرێی مەمک: لە کاتی پشکنینی مەمکتدا هەردوو دەستت لە پشتی ملت دەگریت، دەگەڕێیت بۆ بوونی هەر گرێیەکی بچووکی وەک دەنکە فا سۆلیایەک، وە پشکنینی پێستی مەمک بۆ تێبینی کردنی بوونی جیاوازی لە شێوە و قەبارەی مەمکەکانت. هەروەها تێبینی کردنی سوور هەڵگەڕان و گۆڕانی پێست و بە قوڵا چوونی گۆی مەمک، گۆی مەمکت دەگوشیت بزانیت هیچ شلەیەکی یا جەراعەتێکی لێدێتە دەرێ. هەروەها لیمفەکانی ژێر باڵت دەپشکنییت بۆ بوونی هەرگرێ و ئاوساوییەک لە ژێر باڵدا. ئەم کردارە بۆ هەریەک لە مەمکەکان بە جیا دەکرێت.

٢- پشکنینی سەرەتایی (physical examination): لەم پشکنینەدا پزیشکەکە دەگەڕێت بە دوای گەورە بوونی لیمفەکان و سپڵ و جگەر.

٣- پشکنینی خوێن (blood tests) : بە سازدانی پشکنینی (complete blood count) کە کورت کراوەکەی (C.B.C). بۆ زانینی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان، خڕۆکە سوورەکان، پەرەکانی خوێن. لە شێرپەنجەدا ژمارەی خڕۆکە سپییەکان زۆر زۆر زیاد دەکات بەڵام ژمارەی خڕۆکە سوورەکان و پەرەکانی خوێن کەم دەکات، یان (ئی ئێس ئاڕ) زۆر بەرز دەبێتەوە.

٤- گرتنی تیشک: ئەویش تیشکی (X-RAY) یان (CT SCAN) یان (MRI) یان سۆنار. بە گوێرەی شوێنی تووشبوونەکە لە لەشدا.

٥- بایۆپسی (Biopsy): بریتییە لە وەرگرتنی پارچەیەک لە لەشی زیندوو بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشی. لەم تێستەدا پزیشکەکە پارچەیەک شانە لە شوێنی شێرپەنجەکە وەردەگرێت (بەنجی مەوزوعی بۆ ئەو ناوچەیە دەکرێت کە پارچەکەی لێوەردەگرین بۆ ئەوەی ئازاری نەبێت) پاشان پارچەکە دەنێرین بۆ پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیست) بۆ دیاریکردنی جۆری شێرپەنجەکە. (ئەم ڕێگەیە ڕێگەیەکە زۆر دەقیقە لە دیاریکردن شێرپەنجە و قۆناغەکەی).

تێبینی: دیاری کردن و دەست نیشانکردنی شێرپەنجە کاری یەک پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێک پسپۆڕە، وەک: (پسپۆڕی تیشک و سۆنۆگراف، پسپۆڕی نەشتەرگەری، پسپۆڕی نەخۆشیزانی، پسپۆڕی جوانکاری، پسپۆڕی دەروونی).

* قۆناغەکانی شێرپەنجە :

١- قۆناغی سفر





٢- قۆناغی ١
٣- قۆناغی ٢
٤- قۆناغی ٣
٥- قۆناغی٤

* چارەسەری شێرپەنجە:

چارەسەری شێرپەنجە بە گوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکە و جۆرەکەی دەگۆڕێت. هەروەها بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە و بوونی خانەی شێرپەنجە لە شلەی (CSF) مەرج نییە کە جۆرێک چارەسەر بۆ کەسێک باش بێت ئیتر بۆ کەسێکیتریش باش بێت، واتە: جۆری چارەسەرەکە بە گوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت. ئەم جۆرە چارەسەرانەمان هەیە:

١- نەشتەرگەری.
٢- چارەسەری بە تیشک.
٣- چارەسەری کیمیاوی.
٤- چارەسەر بایۆلۆجی و هۆرمۆنی.
٥- زەرعی (چاندنی) مۆخ.

* تێبینی:

ا. لەوانەیە کەسی تووش بوو یەکێک یان زیاتر لەو چارەسەرانەی بۆ بکرێت،چارەسەر بە نەشتەرگەری و تیشک شێرپەنجەکە لا دەبات لە شوێنی خۆیبەڵام چارەسەر بە کیمیاوی و هۆرمۆن بە هۆی دەرمانەوەیە کە دەکرێتە ناو سووڕی خوێنەوە و بەو شێوەیە چارەسەری شێرپەنجەکە دەکات.

ب. چارەسەر کردنی شێرپەنجە کاری یەک پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێک پسپۆڕە، وەک: (پسپۆڕی شێرپەنجە، پسپۆڕی چارەسەری تیشک، پسپۆڕی نەشتەرگەری، پسپۆڕی دەروونی).

ج. لە کاتی چارەسەری کیمیاویدا نەخۆشەکە پێویستی بە

چارەسەری یارمەتیدەر (ئازار شکێن و ئەنتیبایۆتیک) هەیە و پێی دەدرێت.
د. چارەسەری شێرپەنجە بەگوێرەی قوناغی شێرپەنجەکە و جۆرەکەی دەگۆرێت.
مەرج نییە کە جۆرێک چارەسەر بۆ کەسێک باش بێت ئیتر بۆ کەسێکیتریش باش بێت، واتە: جۆری چارەسەرەکە بە گوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆرێت.

* خۆپاراستن لە شێرپەنجە:

١- رۆژانە سەوزەو میوە بەشێوەیەکی رێک و پێک بخۆ.
٢- خواردنی تازە بخۆ، دوور بکەوە لە خواردنی قوتوو بەند و گۆشتی سوور.
٣- گرنگی بە وەرزش کردن بدە، وە لە هەفتەیەکدا (٣) رۆژ وەرزش بکە، باشترین راهێنانیش بە پێ برۆ بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە رۆژێکدا.
٤- قەڵەوی و شڵەژانی دەروونی هۆکارن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.
٥- دوورکەوە لە ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کحولیەکان چونکە هۆکارێکە بۆ تووش بوون بە شێرپەنجە.
٦- جگەرە مەکێشە و لە لای ئەو کەسەش دامەنیشە کە جگەرە دەکێشێت.
٧- دوور بکەرەوە لە خۆ دانە بەر تیشکی رۆژی زۆر بە تایبەتی لە وەرزی گەرمدا لە نێوان (١٢ هەتا ٤)ی نیوەرۆ.

* هەڵەی باوی ناو خەڵک لەبارەی شێرپەنجەوە:

قسەکردن لەسەر شێرپەنجە لە نێو خەڵکدا زۆر زانیاری هەڵە و پر کەم و کورتی لێدێتە بەرهەم و زۆر کەس بە هۆی ئەو زانیارییانەوە دووچاری کێشە دەبن.
پسپۆرانی بواری ئەو نەخۆشییە (١٠) زانیاری هەڵەیان لە بارەی ئەو نەخۆشییەوە دەست نیشان کردووە کە پێیان وایە هەڵەترین زانیارییە باوەکانن سەبارەت بە شێرپەنجە لە نێو خەڵکدا کە بریتین لە:
١- شێرپەنجە هەمیشە نەخۆشییەکی کوشندەیە: هەر چەندە پێشتر ئەوە راست بوو، بەڵام پێشکەوتنی تەکنەلۆجیا بە تایبەت ئاشکرا بوونی نەخۆشییەکە بە زوویی، دەتوانی رادەی بکوژیی نەخۆشییەکە کەم بکاتەوە بە شێوەیەکی بەرچاو.
٢- شێرپەنجە لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێتەوە: توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە بۆماوەیی رۆڵی هەیە لە گواستنەوەی شێرپەنجەدا، بەڵام ئەمە رێژەیەکی کەمە و ئەوەی زیاتر کاریگەریی هەیە لە سەر ئەوە، جگەرە کێشان و زۆر جۆری و شتیترە.
٣- شێرپەنجە درمە: واتە لە کەسێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر وەک ئەنفلۆنزا، بەڵام ئەمە راست نییە و تەنیا دوو جۆر شێرپەنجە هەیە ڤایرۆسەکانیان لە یەکێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکیتر کە ئەوانیش شێرپەنجەی هەڵئاوسانی گورچیلە و لووی حەلیمەیی کە ئەوانیش تەنیا لە رێگەی سێکس یان گواستنەوەی خوێنەوە روو دەدەن.
٤- شێرپەنجە دەبێتە هۆی هەڵوەرینی قژ: شێرپەنجە بۆ خۆی نابێتە هۆی هەڵوەرینی قژ، بەڵکە رێگا چارەکانی چارەسەر کردنی دەبنە هۆی ئەو هەڵوەرینە.
٥- تەنیا ئافرەتان تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن: ئەمە زۆر باوە، خەڵک پێیان وایە تەنیا ئافرەتان شێرپەنجەی مەمک دەگرن، بەڵکە ئەوە راست نییە و تەنیا لە ئەمەریکا ساڵانە (٤٠٠) پیاو بە هۆی ئەو جۆرەی شێرپەنجەوە دەمرن.
٦- مۆبایل شێرپەنجە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت: تا ئێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەکی زانستیی دانپێدانراو نەیسەلماندووە مۆبایل هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە بێت.
٧- دژە عارەق و موعەتەر دەبنە هۆی شێرپەنجە: پێشتر بابەتەکانی جوانکاری مادەی بارابینی تێدا بوو کە پەیوەندی هەبوو بە سەرهەڵدانی شێرپەنجەوە، بەڵام ئێستا وانییە و لە نێو بابەتەکانی جوانکاریدا بەکارناهێنری.
٨- بۆیەی قژ هۆکاری شێرپەنجەیە: پێشتر ئەوە دەگووترا کە پەیوەندی لە نێوان بۆیەکانی قژ و سەر هەڵدانی شێرپەنجەدا هەیە، بەڵام تا ئێستا دووپاتی ئەوە نەکراوەتەوە کە ئەو بیردۆزانە راستن.
٩- دەرمان هەیە بۆ چارەسەر، بەڵام کۆمپانیاکانی دەرمان رێگرن: ئەمە زۆر باوە لە نێو خەڵکدا، بە تایبەت ئەوانەی بە چاوی فر و فێڵەوە تەماشای دنیا دەکەن و پێیان وایە چارەسەری شێرپەنجە هەیە و تەنیا کۆمپانیاکان بۆ بە کوشتدانی خەڵکی زیاتر و مانەوەی نەخۆشییەکە نایانەوێ چارەسەری بدەنە خەڵک.
١٠- بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ شێرپەنجە چارەسەر دەکات: بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ لەو کارە گرنگانەیە کە رۆڵی گەورەی هەیە لە چارەسەر کردنی هەموو نەخۆشییەکدا، لەوانەیە بتوانی رۆڵی گەورەی هەبێت لە کاریگەریی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەدا، بەڵام بۆ خۆی ناتوانی ببێتە چارەسەر.



لە کۆتاییدا:
بێ هیوا مەبە نەخۆشی شێرپەنجە چارەسەری هەیە!!

ئاوی سپی چاو

(Cataracts)

د.زانا غەنی چەلەبی
دبلۆمی باڵا لە نەخۆشییەکانی چاو
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو

ئاوی سپی یان نەخۆشی (کاتاراکت): بریتیە لە بە هەور بوونی (غێم بوون) هاوێنەی چاو، کە دەبێتە هۆی کزی و لاوازی ڕادەی بینین. ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی کوێرە بوون، لە ئەنجامی ڕێگرتنی (ئاوی سپی) لە تێپەڕ بوونی تیشکی خۆر بۆ ناو چاو، وە گەیشتنی بە تۆڕی چاو. بە زۆری هۆیەکەی دەگەڕێتەوە سەر بە ساڵاچوون، بەڵام هۆکاریتریش زۆرن بۆ دروست بوونی ئاوی سپی. ووشەی (کاتاراکت) ووشەیەکی لاتینیە بە مانای کەفی سەر ئاو دێت، ئەویش ڕەنگی سپیە بۆیە لە ناو خەڵکی کوردەواری خۆشمان هەر بە ئاوی سپی ناو دەبرێت. بە زۆری ئەوانەی لە دەست ئاوی سپی دەناڵێنن کێشەی جیا کردنەوەی ڕەنگ و زەحمەت لێخوڕینی ئۆتۆمبیل و خوێندنەەە و ناسینەوەی کەسی بەرامبەریان هەیە.

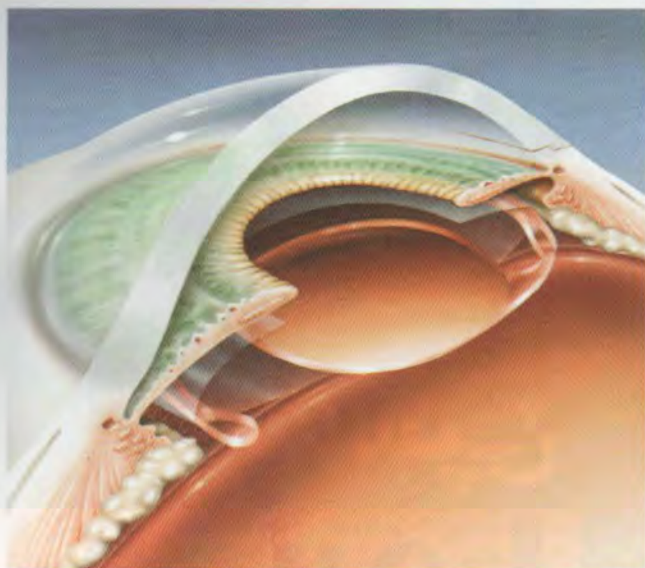
نیشانەکانی: ئاوی سپی بە گوێرەی جۆرەکەی دەگۆڕێت، لە هەموو جۆرەکانی کز بوون و لاواز بوونی ڕادەی بینین بەدی دەکرێت.

هۆیەکانی تووشبوون بە ئاوی سپی:

١. بەساڵا چوون: یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی دروست بوونی ئاوی سپی چونکە تیایدا پڕۆتینەکانی ناو هاوێنەی چاو گۆڕانکاری کیمیاییان بە سەر دادێت. نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی، وەکو: پاڵە پەستۆی خوێن و شەکرە و بەرکەوتن بە تیشکی خۆری زیان بەخش بۆ ماوەیەکی زۆر، کاریگەری بەساڵا چوون زیاد دەکەن.

٢. ئەزیەت خواردن: لە ئەنجامی بەرکەوتنی توندی چاو





بە بۆکس یاخود بەربوونەوە یان ئامرازێکی تیژ وەکو چەقۆ و تێل و پارچە جام و پلاستیکی تیژ.

٣. تیشکی زیان بەخش: وەکو تیشکی ژوور ونەوشەیی.

٤. هۆکاری بۆماوەیی: بوونی ئاوی سپی گەنجان و منداڵان زۆر جار دەگەڕێتەوە سەر هۆکاری بۆماوەیی. زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئاوی سپی چاو دەبن، هۆکارێکی بۆماوەیی هەیە. ئەمەش پەیوەندی بە بەو میکانیزمە هەیە کە یارمەتی پاک کردنەوە و مانەوەی هاوێنەی چاو دەدەن.

٥. نەخۆشییەکانی پێست: لەبەر ئەوەی پێست و هاوێنەی چاو یەک سەرچاوەیان هەیە بۆیە زۆربەی نەخۆشییەکان تووشی هەردوولا دەبێت وەکو حەساسیەت (هەستەوەری) و هەوکردن.

٦. دەرمان: وەکو ستیرۆیدەکان، دەرمانە دەروونییەکان (antipsychotic)، دەرمانی (haloperidol) دەبنە هۆی ئاوی سپی. وە هەروەها کەمی یۆد (iodine deficiency) دەبێتە هۆی ئاوی سپی.

٧. جگەرە کێشان کە هەموو جۆرەکانی ئاوی سپی بە دوو هێند و سێ هێند زیاد دەکات، وە هەروەها خواردنەوە کحولیەکان (وکو: مەی).

جۆرەکانی ئاوی سپی:

١. ناوەڕۆکی: ڕێژەی زۆرە و تیایدا ناوەڕۆکی هاوێنەی چاو ڕەق دەبێت.

٢. دەرەکی: ڕێژەی کەمترە و لە لای دەرەوەی هاوێنەکە دەبێت و نەخۆش ڕادەی بینینی تا ڕادەیەک باشترە.

٣. ئاوی سپی پەردەی هاوێنە: لەم جۆرە نەخۆش زۆر ناڕەحەت دەبێت بەتایبەتی کاتێک نەخۆش دەچێتە بەر خۆر و بیلبیلەی چاو بچووک دەبێتەوە.

ئایا دەتوانین خۆمان لە ئاوی سپی بپارێزیین؟ لە چاو کردنی چاویلکەی پاراستن لە تیشکی خۆر و زیاد کردنی ئەو خواردنانەی ڤیتامینی (ئی، سی، ئەی) تێدا زۆرن. شایانی باسە، کەوا: چەند توێژینەوەک هەن بە سوود بوونی ماددەی ڤیتامینی لووتین دەسەلمێنن. هە موو ئەمانەی لەسەرەوە باسمان کردن دەبنە هۆی کەمتر تووش بوون بە ئاوی سپی.

چارەسەرکردنی: چارەسەری بنەڕەتی ئەم نەخۆشییە بە ڕێگای نەشتەرگەری دەبێت.

ئەسپێ
Louse

ئەسپێ لە ناو قەرەباڵغی زۆر بڵاو دەبێتەوە، هەر کە منداڵانی قۆناغی بنەڕەتی چوونەوە قوتابخانەکان بەتایبەتی لە ناو قوتابییە کچەکان ڕشک و ئەسپێ زۆر دەبێت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ڕشک یان ئەسپێ لە شوێنانەی کە خەڵکی زۆر لێیە و زۆر لە یەکەوە نزیک دەبن بەتایبەتی پۆلەکانی ئێستای قوتابخانە بنەڕەتییەکان لە کوردستان تیایاندا قوتابی جمەی دێت، وە ئەگەر ئەو قوتابیانە بەتایبەتی کچەکان کەرەستەی تایبەتی یەکتری بەکار بهێنن دەبێتە هۆی تووشبوونیان بە ڕشک و ئەسپێ. هەرچەند ڕشک یان ئەسپێ فەرق و جیاوازی لە نێوان کوڕان و کچان ناکات، وە هەروەها هەموو تەمەنێک تووشی دێت بەڵام لە کیژۆڵان زۆرتر بڵاوە چونکە لەوانەیە لەبەر ئەوە بێت کە پرچیان درێژە و بەخۆیان بە تەنیا توانای خاوێن کردنەوەیان نەبێت. ڕشک یان ئەسپێ زیندەوەری وورد و بچووکن و شەش پێیان هەیە و مشەخۆرن، توانای فڕینی نییە بەڵام بە هۆی قوولابەکانییەوە توند خۆی بە تاڵە مووەکانی پرچەوە دەنووسێنێت و دەتوانێت لە تاڵێکەوە بۆ تاڵێکیتر بەخێرایی بڕوات بەڵام نافڕێت. ڕشک یان ئەسپێ بە شێوەی مشەخۆر دەژیت و لە پێستی سەر خوێن دەمژێت و دەیخوات و ئەوەش خۆراکییەتی، ڕۆژانە پێنج جار خوێن لە پێستی سەر دەمژێت. خۆ ئەگەر هیچ خوێن نەمژێت، ئەوا: خۆراکی دەست ناکەوێت و لەناو دەچێت بەڵام هەتا خوێن لە پێستی سەر بمژێت بەردەوام دەبێت، وە کاتێک خوێنەکە دەمژێت کەسەکە هەست بە خووران و زوورانەوەی ناو سەری دەکات. ئەسپێ هێلکەکانی لە بنەوەی تاڵە پرچەکان دادەنێت و لەگەڵ درێژ بوونی تاڵە مووەکانی پرچ وورده وورده بۆ دەرەوە دەچێت، ئەو گەرمییەی تاڵە مووەکان و پێستی سەر هەیەتی یارمەتی ترووکانی هێلکەکان دەدات، ئەو ماوەیەش بۆ ترووکانی هێلکەکان هەشت ڕۆژە، کە هێلکەکان تەواو ترووکان، ئەو کات: سەری هێلکەکان کرێشێکی سپی دەردەدات و بە هۆیەوە زۆر بە ئاسانی لە ناو تاڵە مووەکانی پرچ دەبینرێت. دوای (١٠) ڕۆژ لە ترووکانی هێلکەکان دەبێتە ئەسپێ یان ڕشکەکی تەواو و ئەگەر نێرە و مێیەک گەیشتنە یەک، ئەو کات: مێیەکە دەست بە هێلکە دانان دەکات و هەر مێیەک نزیکەی (٦٠ – ١٠٠) هێلکە دادەنێت، واتە بە ڕێژەی شەش هێلکە لە ڕۆژێکدا. وە نەبێت تەنیا پرچ یان قژ تووشی ڕشک یان ئەسپێ بێت، جاری واهەیە برۆ تووشی دێت. ڕشک یان ئەسپێ سێ جۆری هەیە، ئەوانیش: ئەسپێی سەر، ئەسپێی ناوگەڵان، ئەسپێی لەش (ئەوە لە جۆرەکانیتر مەترسیدارترە چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی) بەڵام کاتەک ناوی ئەسپێ دەبردرێت، ئەوا: هەموو کات مەبەست لە ئەسپێی ناو سەرە. لە مێژوودا هاتووە کە ئەسپێ بووەتە هۆی لەناو چوونی سووپای ناپلیۆن، کاتێک ساڵی (١٨١٢ز) ناپلیۆن بە سووپایەکی نیو ملیۆنی چووە ناو وولاتی ڕووسیا بە هۆی ئەو پشکنینانەی بۆ پاشماوەی تەرمی سەربازانی سووپای ناپلیۆن کراوە دەرکەوتووە کە بە هۆی جۆرە نەخۆشییەکی ڤایرۆسییەوە مردوون کە لە ڕێگای ڕشک و ئەسپێیەوە بڵاو دەبێتەوە. بە جۆرێک لەو نیو ملیۆن سەربازە تەنیا (٢٥٠٠٠) سەرباز گەیشتنەوە شاری (فلینیۆس) کە لەوانە تەنیا (٣٠٠٠) سەرباز قووتار بوون، وە ئەو سەربازانە لە گۆڕی بە کۆمەڵ نێژران و دوا گۆڕی بە کۆمەڵیش لە ساڵی (٢٠٠١ز) دۆزراوەتەوە کە تەرمی (٢٠٠٠ – ٣٠٠٠) سەربازی تیدا بووە. هەر بۆیە ئەسپێ ڕاستە بچووکە بەڵام هەموو کات ئەوە بە بیرمان دێتەوە کە بووەتە هۆی لە ناو چوونی سووپای ناپلیۆن، تەنانەت لە شەڕی جیهانیی یەکەمیش ژمارەی ئەو کەسانەی کە بە هۆی نەخۆشییە گوازراوەکان مردوون زیاتر بوون لەوانەی کە بە هۆی جەنگەکەوە مردوون.

• نیشانەکان:

هەندەک جار نەخۆشی ئەسپێ هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، وە ئەگەر بزانرێت کە کەسەک ڕشک یان ئەسپێی لەسەری لەوانەیە لە هیکەوەیە و لە ناکاو لە کاتی نۆڕینی پرچ دەبینرێت ڕشک یان ئەسپێی لە سەری هەیە. وە بوونی ڕشک یان ئەسپێ لە ناو قژ یان پرچ دەبێتە هۆی خووران و زوورانەوەی ناو پێستی کەللەی سەر، کە ئەمەش لەوانەیە دوای چەند حەفتەیەک دوای تووشبوون بە ڕشک بێت و شەرت نییە هەر ئەسپێ چووە ناو تاڵە مووەکانی قژ ئەو نیشانەیە دروست بکات. هەندەک

جار کەسەکە هەست بەوە دەکات، کە شتەک لە ناو سەری دەجوولێت. جاری واهەیە زۆر خوراندن و هەڵگووفلینی پێستی سەر لەوانەیە ببێتە هۆی بریندار بوونی پێستی کەللەی سەر کە ئەگەر هاتوو بە هۆی بەکتریایەکەوە تووشی هەوکردن بێت، لە شێوەی برینەک دەربکەوێت و ئازاری هەبێت و لیمفە گرێیەکانی مل ئەستوور ببێت. ئەوەی زۆر گرنگە ئەوەیە کە ڕشک یان ئەسپێ لە هێلکەکانی جیا بکرێتەوە، چونکە ئەسپێ مێروولەیەکە و درێژییەکەی (٣ ملم)ە و دەتوانرێت بە چاو ببینرێت کە لەو تاڵە مووە دەچێتە تاڵە مووەکەیتر، هەرچی هێلکەی ڕشک یان ئەسپێیە، ئەوا: لە بنەوەی تاڵە مووەکەیە وو چەند ملیمەترێک لە پێستی سەرەوە دوورە و ناجوولێت. جاری واهەیە کەسەکە کە تووشی ئەسپێ بووە، لەبەر ئەوەی هەستەوەری بە دەردراوەکانی ڕشکەکە هەیە بۆیە تووشی هەستەوەری دەبێت و گرمژەی لێدێت و گرمژەکە لەوانەیە لە سەری یان لە مل یان لە سینگی بێت. هەندەک جار بەتایبەتی لەوانەی کە ڕشک یان ئەسپێی جەستەیان هەیە، هەندە خۆ هەڵدەکرێنن لەبەر خووروشت جێگای خۆ هەڵکراندنەکەیان لە سەر پێست دیارە.

• ڕێگاکای گواستنەوە:

ئەسپێ توانای فڕینی نییە بەڵکو بەس دەخووشێت، هەر لەبەر ئەوە چەند ڕێگایەک هەیە بۆ گواستنەوەی ئەسپێ لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر، ئەوانیش:



أ. بەرکەوتن: بە بەرکەوتنی لەش یان نزیک بوون و سەر بە یەک کردنی دوو کەس کە یەکێکیان ئەسپێی لە سەری هەبێت، ئەو ڕێگایە باووترین ڕێگای گواستنەوەی ئەسپێیە. ئەمەش بە زۆری لە داینگەکان و باخچەی ساوایان و قوتابخانە بنەڕەتییەکان زۆرە، چونکە لەو شوێنانە ژمارەی زۆری لە کەسەکان تێدایە و لەیەکەوە نزیکن و دەبێتە هۆی گواستنەوەی ڕشک یان ئەسپێیەکە. هەروەها لە کاتی ڕووداوی سروشتی و کارەسات و لە کاتی پەناهەندەیی و ئاوارە بوون، بەهۆی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک دەگەڵ یەکتری لە هۆدەی بچووک دەبن، ئەو کاتانەش ئەسپێ یان ڕشک زۆرتر بڵاو دەبێتەوە.

ب. بەکارهێنانی کەرەستەی یەکدی: ئەویش ئەگەر کەسێک کەرەستەی تایبەتی کەسێکیتر بەکار بێنێت کە ڕشک یان ئەسپێی هەبێت، بۆ نموونە: بەکارهێنانی شانەی قژ داهێنان، پەشتەماڵ (خاولی) و جلوبەرگ.

ت. نووستن یان پاڵدانەوە لە سەر ئەو جێگا و بالینگانەی کە ڕشک یان ئەسپێیان تێدایە.

ث. لە ڕێگای بەرکەوتنی زاێندەیی دەگمەن دەبێتە هۆی گواستنەوەی ئەسپێ بەتایبەتی ئەو ئەسپێیەی کە لەناو گەڵان هەیە. ئەسپێی جۆری ناوگەڵان لە ڕێگای زاێندەیی بە زۆری لەوانە دەبێت کە کرداری زاێندەیی (سێکسی) ناشەرعی دەکەن، ئەوانە زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان بەو جۆرە ئەسپێ یان ڕشکە هەیە.

• چارەسەر:

زۆربەی کات کەسەکان لەخۆوە دەرمانی قرکەری ئەسپێ دەکڕن، وە بەکاری دەهێنن. ئەگەر ئەو دەرمانەت جارەک بەکار برد و سوودی نەبوو، دەبێت سەردانی پزیشکی تایبەت بکەیت. وە هەروەها ژنی دووگیان پێش ئەوەی هیچ دەرمانێک بەکار بێنێت، دەبێت سەردانی پزیشک بکات. زۆر دەرمانی قرکەر هەیە بۆ چارەسەری ڕشک و ئەسپێ، هەموو دەرمانە قرکەرەکان یەک لەو ماددانەیان تێدایە: Malathion,Permethin,Pyrethr(um). دەرمانی (Perythrin) دەرمانێکی قرکەری مێرووی سروشتییە کە لە جۆرە گوڵێک هەیە و ئەگەر بە جەمی زۆر مرۆڤ بیخوات بە هۆیەوە تووشی ژەهراوی بوون دێت، هەرچی دەرمانی (Permethin)ە ئەوە دەرمانێکی دروست کراوە و کەمتر ژەهراویترە. وە هەروەها دەرمانیتری قرکەری ڕشک و ئەسپێی ئەو دەرمانانەی کە ماددەی (ivermectin) و ماددەی (TMP/SMX)ی تێدایە. بابی هەموو چارەسەرییەکانیش بریتییە لەوەی کە گرنگی بە پاک و خاوێنی بدرێت، هەر کەسێک ڕشک یان ئەسپێی هەبوو مانای وایە کە گرنگی بە پاک و خاوێنی جەستەی نادات.

• خۆپاراستن:

١.هەموو دایکان دەبێت یەک یەک تاڵە مووەکانی پرچی منداڵەکانیان بنۆڕن و بپشکنن، بزانە ئەسپێ یان هێلکەکانی تێدا نییە؟ بەتایبەتی لە سەرەوە و بناگوێی و لە پشتە سەری.

٢. ئەگەر یەک کەس لە ماڵەوە ڕشک یان ئەسپێی هەبوو، وەچارەسەری وەرگرت هەموو ئەندامانی ماڵەوە چارەسەری خۆیان بکەن.

٣. بە یەک جار بەکار هێنانی دەرمانی قرکەری ڕشک یان ئەسپێیەکە، لەوانەیە: هەموو هێلکەکان بە یەک جار لە ناو نەچێت، بۆیە دوای یەک حەفتە دووبارە چارەسەرەکە دووبارە بکەوە.

٤. بوونی هێلکەی ئەسپێ بە تەنیا لە پرچ مانای ئەوە نییە کە کەسەکە ئەسپێی لە سەری هەیە، چونکە دوای ترووکانی هێلکەکە بەرگی هێلکەکە بە تاڵە مووەکانەوە دەمێنێتەوە هەتا پرچ دەبڕدرێت یان هێلکەکە لادەبردرێت.

٥. هەموو جل و بەرگ و کەرەستەی نووستن و سەرچەف و پەشتەماڵ (خاولی) هەموو ئەندامەکانی ماڵەوە خاوێن بشۆ.

٦. هەروەها کڵاو و هەموو شتێک کە لە قژ دەبەسترێت بە جوانی بشۆ، هەرچی ئەو کڵاو و کەرەستانەی کە دەخرێتە سەر سەر و ناتوانرێت بشۆردرێت، ئەوا: دەناو کیسی پلاستیکیان بکە، کە توند داخرێت و هەوا نەدات هەتا ماوەی دوو حەفتە.

٧. ئەگەر چوونە میوانی و منداڵەکەت لەسەر پێخەف یان نووینی منداڵیکیتر نووست هەوڵ بدە سەر بەرەو خوار درێژ ببێت، واتە: سەری بکەوێتە لای پێلینگانی پێخەف و نووینەکە.

٨. توقەی کە لە پرچی دەدەیت و ئەو شانەیەی کە پرچتی پێ شانە دەکەیت، بە دەرمانە قرکەرەکە بشۆ: لەبەر ئەوەی هێلکەی ئەسپێیەکە زۆر بە توندی خۆ بەو بەشەی تاڵە مووەکانەوە دەبەستێت و زەحمەت لێدەبێتەوە، بۆیە: بە سەر شووشتنی ئاسایی لە ناو ناچن. هەر بۆیە لەگەڵ هەموو سەر شووشتنێک

بەو شانەیەی کە بۆ نەهێشتنی گەرا و هێلکەکانی ئەسپێ بەکاری دەهێنیت، ئەو شانەیە بەکار بهێنە و ئەو ڕێگایە باشترە بۆ نەهێشتنی گەرا و هێلکەکانی ئەسپێیەکە. بەکار هێنانی ئەو جۆرە شانەیەش ئەو کاتە ئاسانترە کە پرچ تەڕ بێت، هەر بۆیە لە کاتی چوون بۆ گەرماو و دوای تەڕ کردنی سەر و شووشتنی بە قرکەری ئەسپێیەکە و شووشتنی بە فێنکەرەوەیەک ئەو جۆرە شانەیە بە پرچت دابهێنە چونکە لەو کاتانە ئاسانتر پرچە شانە دەکات و جوانتر گەرا و هێلکەکان لا دەدات. وە دواتر: لە شەو دووبارە بە هەمان شانە قژ و پرچت شانە بکەوە و هەوڵ بدە شەوی دواتریش پرچ و قژت شانە بکەیتەوە، لەمەودوا حەفتەی جارێک بەو شانەیە قژت دابهێنە.

٩. ئەگەر توانرا، قژ یان پرچ کەم بکرێتەوە لەو کاتانەدا لابردنی ئەسپێ و ڕشکەکە ئاسانتر دەکەوێت.

١٠. مامۆستای قوتابخانەکان حەفتانە هەوڵی ئاگادار کردنەوە و هۆشیار کردنەوەی قوتابییەکانیان بدەن، وە ئەگەر یەک لە قوتابیەکان ڕشک یان ئەسپێی هەبوو، ئەو کات: دایک و باوکی منداڵەکە ئاگادار بکەنەوە هەتا چارەسەری پێویستی بۆ بکەن. لە هەندەک لە قووتابخانەکان قووتابیەکە دەنێرنەوە ماڵەوە هەتا چارەسەری تەواوی خۆی دەکات، ئەو کات ڕێگای دەدەن بێتەوە ناو پۆل.

١١. دووبارە دەرکەوتنەوەی ڕشک و ئەسپێ دوای بەکار هێنانی دەرمانی ئەسپێ زۆر باوە، ئەمەش هۆکاری یەکجاری هەیە لەوانە:

أ. دووبارە تووشبوونەوە بە ڕشک یان ئەسپێ: کە لەوانەیە دووبارە لە یەکێکیترەوە ئەسپێ هات بوویتەوە ناو سەری کچەکە، ئەوجا لە ڕێگی پرچ بێت یان بە هۆی جل و بەرگ بێت.

ب. تەواو کار نەکردنی قرکەری ئەسپێیەکە: زۆر جار دەرمانە قرکەرەکە تەواو و بە بنبڕی ڕشک و ئەسپێیەکە لە ناو نابات، هەر بۆیە لەو کاتانە پێویست دەکات جۆرە قرکەرێکیتر بەکار بهێنیت.

The head louse is an obligate ectoparasite of humans. Head lice are wingless insects spending their entire life on the human scalp & feeding exclusively on human blood. Humans are the only known hosts of this specific parasite، head lice cannot fly & their short stumpy legs render the incapable of jumping or even walking efficiently on flat surfaces. Head lice unlike body lice، head lice are not the vectors of any known diseases. Except for rare secondary infections that result from scratching at bites، head lice are harm less. About (6 – 12) million people، mainly children، are treated annually for head lice in the United States alone. High level of louse infestations have also been reported from all over the world، including Israel، Denmark، Sweden، UK، France and Australia. Head lice can live off the head، for example on soft furnishings such as pillow cases، on hair brushes،or on coat hoods for (48) hours. Prevention can be done by: keeping hair neatly tied up is preventive. A pony tail which is then plated ensures no loose hairs for lice to get hold of. The hair may be washed & brushed between tying to ensure the hair is manageable. Lice combing may be repeated for an entire family once a week while children are at school age. To prevent infections during child {sleep overs) at friends، they can be given their own pillow case and told to (top and tail)، (i.e. lie in bed with their heads at opposite ends).





دوومەڵێکی گچکۆکە

چیرۆکی: ئەحمەد نەشار
و: د.ئازاد مستەفا مەحموود
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری
یەکەی شیاندن و چارەسەری سروشتی

دووگموکانی بلووزەکەی ترازاند، گووتی: دەیبینی؟! دوومەڵێکی گچکۆکەم دیت قیت ببۆوە لە سەر مەمکی ڕاستەی. گووتی: ئەحمەد دەمرم، دووگمەکانی بلووزەکەی قەپات کردەوە. لە سەر کورسییەکەی تەک کلاوڕۆژنەکەوە ڕوونیشت، ئەزیش لە تەک پەنجەرەکەوە ڕاوەستام. خەڵکانم لە سەر شەقام دەدی ڕێیان دەکرد، کاتێکیش ئاوڕم دایەوە دیتم بە توورەییەوە دەستەکانی لە دەسکی کورسییەکە گیر کردوون.

گووتم: شەقامەکان پڕ لە ئاپۆرەن و بە ئاسانیی مرۆڤ ناکارێ مرۆڤ پێیاندا ڕەت بێت. کاتژمێرەکە پێنج جاران لێیدا. ئەو، گووتی: بێگوومان دەمرم. میلی ڕادیۆکەی تەکِ کلاوڕۆژنەکەی بادا، دیسان ڕابووە سەر پێ و دووگمەکانی بلووزەکەی ترازاند. ئەو، گووتی: وەنێزیک کەوە. کاتێکیش لە تەنیشتی ڕاوەستام، گووتی: دەتوانی بیگریتە دەستت؟! منیش، گووتم: چی بگرم؟ ئەویش، گووتی دوومەڵەکە. سەیری پەنجەرەی کرد و گووتی: هەر دەبێت بیگریتە دەست.

گووتم: تۆ داوایەکی سەخت دەکەیت. ئەویش مەمکی لە سوتیانەکەی دەرهێنایە دەرەوە و هەمووی کەوتە ئەو گۆڕە و گووتی: بە بیرتە؟! تەقەلامدا تەماشای نەکەم. وەلێ، ئاوڕم لێی دایەوە بینیم دوومەڵەکە تەواو لە ناوەندێ دایە. ئەو، گووتی: جوان بوو، وا نا؟ دەستی کرد بە گریان. گووتم: دووگمەکانت داخە. ئەویش، گووتی: دەبێت هەر بیگریتە دەست. بە دەستە سڕێکی سپی ڕۆنکەکانی سڕییەوە. کاتێک دەستم لادا، دیتم: لێوانی دەلەرزن و سەری لە بۆ لای چەپە لادا. دواتر دەستم گەیاندێ بینیم توونده. تەماشای نێو چاوانی منی کرد، گووتی: بیگرە دەست. کاتێکی زۆری وویست تا وام کرد. کاتێک دڵنیا بوو کە بە ڕاستی گرتوومەتە دەستەوە، گووتی: هەوڵ بدە بیجوولێنەوە. ترسم لێ نیشت و دەستم دایە هەوڵ و تەقەلای جوولاندنی.

ئەو گووتی: هەر دەبێت پێم بڵێیت.

ئەز، گووتم: چیت پێ بڵێم؟

ئەو، گووتی: لەگەل دەستتدا دەجوولێتەوە؟

ئەز، نەمدەزانی. پاشان دیتم ناجوولێتەوە لەگەل دەستم. گووتم: نا. گوێم لە ڕادیۆکە بوو غەڵبە غەڵبێکی لێدەهات. ئەو، گووتی: بە ڕاست لەو جۆرەیە کە لەگەل دەست ناجوولێتەوە؟ دووگمەکانی سینەی داخستەوە و هێشتا لە ناو دەستم بوو. ئەو، گووتی: دەبا گەر کەمێکیش بێت بەم وەزعیەتە بمێنینەوە.

گەرمایی دوومەڵەکە گەیشتە پەنجەکانم. ئەو، گووتی: گشت وەزعیەتەکانمان تاقیکردەوە و زۆرمان ڕابوارد بەلام وابزانم وەزعیەتی لەم چەشنەمان تاقی نەکردووەتەوە. پەنجەکانم لەرزین. ئەو، گووتی: بەس جوولابایەوە. پەنجەکانم لەرزی تەشەنەی کرد بۆ هەموو باڵم، کەمێک دەنگی ڕدایۆکە کز بوو. ئەو، گووتی: ئەم لەرزە گرنگ نییە، خەمگینم دەکا بەلام نەختێک دڵم دەداتەوە. دوومەڵەکەم بەڕەلا کرد و کەمێک دەستم بردە خوارەوە و گۆی مەمکیم گرت. دووگمەیەکی لە دەستە گیرەکەی ترازا.

ئەو، گووتی: دیبخەرەوە. ئەز، گووتم: چی دابخەمەوە؟ ئەو، گووتی: دووگمەکە. ئەز، گووتم: دەستی ڕاستەم بەڕەلا نییە، دەستی چەپەشم توانای بەرز بوونەوەی نییە. ئەو، گووتی: حەز ناکەم بەم چەشنە ببینم. دەستی گەیاندێ دایخستەوە. لەو کاتەدا باڵی لە باڵم خشی، دووگمەکان ڕەنگیان ڕەش بوو. بلووزەکەی سپی بوو.

ئەو، گووتی: چەند ڕۆژێکیتر لەوێندەر نابێت، زەردەخەنەیەک گرتی. دووگمە بچکۆلەی خڕ خڕ بوون، بلووزەکەی قانێکی سەوزی تێدا بوو. دەستی پاڵپێوەنام، پەنجەکانم لە گۆی مەمکی دوورکەوتنەوە و وەبەر بەشێکی سکی کەوتن. ئەو، گووتی: کاتێک دواتر دووگمەکانی بلووزەکەم دەکەیتەوە نایبینیتەوە، دووگمەکانی بلووزەکەی ترازاندەوە.

ئەز، چاوم بڕییە دووگمەکەی ناوەندێ، دیتم: توونند قایم نەکراوە.

ئەو، گووتی: هەنووکە دەکاری دەریبهێنیت؟ گەمێک ڕاڕا بووم، ئینجا گووتم: بان چاو. دەستم هێنا دەر و پەنجەم وەبەر دووگمەی سەرەوە کەوت و سوتیانەکەم بینی. غەڵبە غەڵب لە شەقامەکەوە دەهات و دەنگی ڕادیۆکە نەما، ئەویش دەستی گرتم و بەرەو ناو سوتیانەکەی برد.

ئەو، گووتی: گەرم داهاتووە؟

ئەز، گووتم: چی گەرم داهاتووە؟

ئەو، گووتی: مەمکی ڕاستەم. پاشان لە پرمەی گریانێکی بە کوڵیدا.

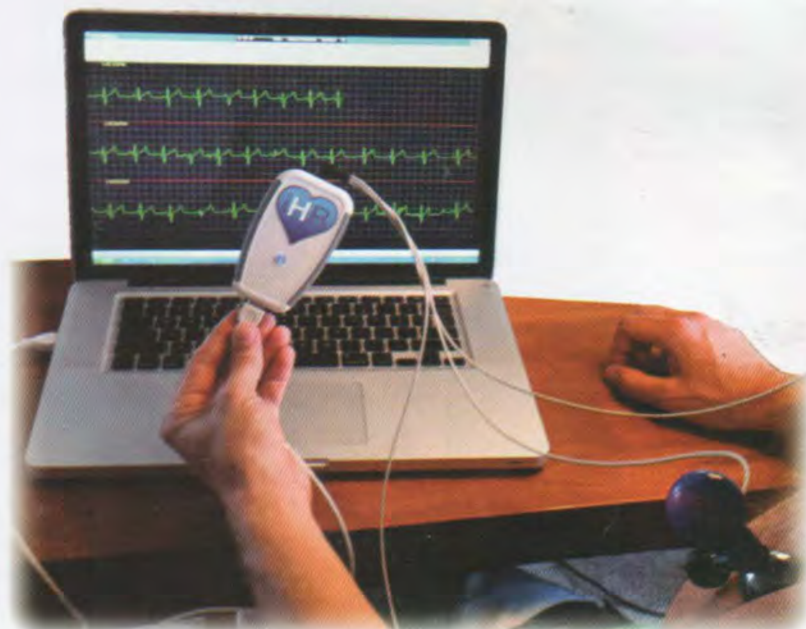
Arrhythemia

ناڕێکی لە لێدانەکانی دڵ

لێدانەکانی دڵ یان کارەباییاتی دڵ یان ترپەی دڵ ئەو سیستەمەیە کە دەست بە سەر چەند جارەی لێدانی دڵ دەگرێت، هەتا بە ڕێکی دڵ لە ترپەکانی بەردەوام بێت و بە ڕێژەی (٦٠ – ١٠٠) جار لە خولەکێکدا لێ بدات. هەر بۆ ئەوەی لێدانەکانی ڕیتمێکی ڕێکی هەبێت، لە لای سەرەوەی بنەبانی ساپیتەی گوێچکەلەی دڵ کارگەکی کارەبایی دڵ هەیە، کە لە کۆبوونەوەی کۆمەڵە خانەیەک پێکدێت (سەعاتی دڵ – Sinus Node) . لەوێوە بە شێوەی ڕێک و پێک و بە بەردەوامی نیشانەی بەردەوام و بە شێوەی ڕیتمی دەردەچێت، هەتا دڵ زۆر بە جوانی و بە دوای یەکدا کار بکات و لەوێوە بە سەر هەموو خانەکانی ئەو دڵە پەرش و بڵاو دەبێتەوە، بە هۆیەوە هەموو خانەکانی دڵ بە شێوەیەکی ڕێک و لەگەل یەکدا کار دەکەن. بەمەش دڵ کە لە شێوەی ترۆمپایەکی گۆشتییە، ووزە و توانای دێتەبەر هەتا کار بکات و خوێن تووڕ بدات بۆ ئەوەی بە سەر هەموو خانەکانی لەشدا بڵاو بێتەوە و خۆراکی پێویست بگەیەنێت بە هەموو خانەکان و لە خانەکانەوە پاشماوە و کەرەستەی بە کار نەهاتوو بگەڕێنێتەوە و بە هۆیەوە ژیان بەردەوام بێت. هەر ناڕێکییەک لە ڕیتمی لێدانەکانی دڵ ڕوو بدات، دەووترێت: کەسەکە ناڕێکی لە لێدانەکانی دڵی هەیە، ئەگەر ژمارەی لێدانەکانی دڵ لە (١٠٠ لێدان لە یەک خولەک) زیاد بکات دەووترێت کەسەکە دڵەکووتە (tachycardia)ی هەیە، وە ئەگەر لێدانی دڵ لە (٦٠ لێدان لە یەک خولەک) کەمتر لێبدات دەووترێت کەسەکە دڵی کەم لێدەدات، واتە: (bradycardia) هەیە.

• جیاوازی نێوان زیاد لێدانی ترپەی دڵ و ترپەی دڵی ئاسایی؟

دڵە کووتە یەکێکە لە نیشانە باوەکان، کە بە هۆیەوە نەخۆش سەردانی پزیشک دەکات. نەخۆشەکە هەست بەوە دەکات کە دڵی زیاتر لێدەدات یان بە خۆی باسی ئەوە دەکات کە هەست بە لێدانی ترپەکانی دڵی دەکات، لەوانەیە نیشانەیتریشی لەگەل هەبێت وەکو تەنگە نەفەسی و توونـد بوونی سینگ و سەرسووڕان. نەخۆش لەوانەیە تەنیا باسی دڵە کووتەکە بکات، هەر ئەویش پەلکێشی لای پزیشکی کرد بێت. دڵە کووتە وەنەبێت هەر زیاد لێدانی دڵی هەبێت، لای خەڵکی زیاد بوونی ترپەکانی دڵ بە دڵە کووتە دادەنرێت، کە هەندەک جار ئاساییە. هەرچی دڵە کووتەیە هەمان ڕێکە و هەمان لێدانەکانی ترپەی دڵ ناڕێکە!! هەمانە هێواشە و هەمانە خێرایە. ئەو دڵەکووتەیەش یان لە گوێچکەلەکانەوە دێت (سەروو سکۆڵەکان) کە هەموو کات ئەو جۆرە دڵە کووتانە هەندە مەترسیدار نین، یان دڵە کووتەکان لە (سکۆڵەکان) ەوە دێت، کە هەموو کات ئەو جۆرانە مەترسیدارن. ئەو ناڕێکیەی کە تەنیان و لە ترپەکانی دڵ ڕوو دەدات، ئینجا چ لە گوێچکەلەکانەوە بێت یان سکۆڵەکانەوە هیچ مەترسیدار نین و هیچ زیانیان نییە، مەگەر دەگەل نەخۆشییەکی گشتی لەش بێت یان دەگەل نەخۆشییەکی دڵ بێت، دەنا مەترسیان نییە. ئەوانەش هەموو کات یان هەستی پێ ناکەن یان خورپەکیان لە دڵیان دەبێت. یەکێک لە باووترین جۆرەکانی دڵەکووتە، ئەوەیە: کە لە گوێچکەلەکانەوە دێت و هەموو کات مەترسیدار نییە و ئاساییە لە زۆربەی حالەتەکان، لە کاتی ڕووداوی کت و پڕ و وەرزش کردن و خواردنەوەی قاوە یان نەخۆش کەوتن، بۆ نموونە: نەخۆشییە تادارەکان و نەخۆشی غودەی دەرەقی دەبینرێت. ئەو جۆرە دڵە کووتانەی کە لە سەرووی سکۆڵەکانەوە دێت، زۆربەی کات بە هۆی بوونی دەمارێکی کارەبایی زیادەوە دەبێت، کە بە ڕاستی بێتامە و جاری واهەیە لە هێکەوە کەسەکە تووشی دڵە کووتە دەکات و نەخۆشەکە ناچار دەکات سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکات، چونکە دڵە کووتە زۆرە بەڵام خۆش بەختانە ئەو جۆرانە مەترسیدار نین. هەرچی ئەو جۆرانەی دڵە کووتەیە کە لە سکۆڵەکانەوە دێت، ئەوانە زۆربەی کات مەترسیدارن و دەرئەنجامی خراپیان دەبێت ئەگەر هاتوو چارەسەر نەکرێت. جۆرە خورپەیەکیتری دڵ هەیە، کە بە هۆی لەرزینی گوێچکەلەکانی دڵەوە دەبێت و پێیدەووترێت: (دڵە لەرزە)، کە جۆرێکە مەترسی هەیە. هەموو کات دڵە



کووتە بە هۆی نارێکییەک لە لێدانەکانی دڵەوە (کارەباییاتی دڵ)ەوە دەبێت، کە لەوانەیە: بە هۆی ئاریشەیەک لە دڵ یان هەر بەشێکیتری لەشەوە بێت، چونکە زۆر هۆکار هەن کە دەبنە هۆی دروست بوونی نارێکی لە لێدانەکانی دڵ، لەوانە: نەخۆشی، بۆماوەیی، هەندەک جۆری دەرمان، چەندەها هۆکاریتر. وە نەبێت هەموو نارێکییک لە لێدانەکانی دڵ مەترسیدار بێت، لەوانەیە زۆرانێک لە ئێمە نارێکی لە لێدانەکانی دڵ هەبوو بێت بەڵام هەستی پێ نەکرد بێت چونکە بێنیشانە بووە.

• جیاکردنەوەی دڵە کووتەی ئاسایی لە مەترسیدار؟

جیا کردنەوەی ئەو دڵە کووتەیەی کە ئاساییە و مەترسیدار نییە لەو دڵە کووتەیەی کە مەترسیدارە هەندە ئاسان نییە، زۆر کات ئەگەر کەسێک دڵە کووتەی هەبێت، لەوانەیە: بە هۆی ڕاڕایی و خەمۆکی و ئاریشەی دەروونی و سۆزدارییەوە بێت. هەرچەند ئەوانە زۆربەی کات دڵە کووتە دروست دەکات بەڵام پێویستە پزیشک تەواو لە کار کردنی لێدانەکانی دڵ وز کارەباییاتی دڵ دڵنیا بێت، ئەو کات دڵە کووتەکە بۆ ئەم هۆکارانە بگەڕێنێتەوە.

• هۆکارەکانی تووشبوون:

نارێکی لە لێدانەکانی دڵ، ئەوجا چ خێرا لێدان بێت یان خاو بوونەوە بێت لەوانەیە بە هۆی هۆکاری بۆماوەیی بێت، کە لەوانەیە مەترسیدار نەبێت و لەوانەشە مەترسیدار بێت. هەرچی هۆکاری کەسبییە، لەوانەیە: بە هۆی نەخۆشییەکی دڵەوە بێت یان بە هۆی نەخۆشیەکی جەستەوە بێت. بۆ نموونە: لە کاتی تووشبوون بە هاربوونی غودەی دەرەقی لەوانەیە کەسەکە تووشی دڵە لەرزە بێت یان لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشی نۆرەی دڵ، دووبارە لەوانەیە تووشی دڵەلەرزەی سکۆڵەکانەوە بێت و مەترسیدار بێت. لە هۆکارەکان بوونی گرفتێک لە سەعاتی دڵ لەوانەیە مرۆڤەکە تووشی نارێکی لە لێدانەکانی دڵ بکات، هەورەها نەبوونی هەماهەنگی لە نێوان گوێچکەلە و سکۆڵەکان دووبارە دەبێتە هۆی دروست بوونی نارێکی لە لێدانەکانی دڵ. وە تووشبوونی خانەکانی دڵ یان مردنیان لە کاتی تووشبوون بە نۆرەی دڵ بۆ نموونە یان بوونی برین لەخانەکانی دڵ یان بە هۆی تێکچوونی زمانەکانی دڵ لەوانەیە کەسەکە تووشی نارێکی لە لێدانەکانی دڵ بێت.

• نیشانەکان:

نیشانەکان زۆرانێکن، هەیانە هەستی پێناکرێت و دەگمەنە. هەشە هەندە بە خێرایی دێت، کە بوورانەوە و لەخۆ چوونی تەواوی لەگەڵ دایە. هەندەک جار نەخۆشەکە هەست بە شەکەتی و ماندوو بوونی زۆر دەکات، زۆر ئارەقە کردن، ئازار لە سینگ و ژانە سینگ، ژانە سەر، ژانە زگ.

• دیاری کردن:

یەکێک لە گرنگترین هەنگاوەکان بۆ دیاری کردنی نارێکی لە لێدانەکانی دڵ، ئەوەیە: کە نەخۆشەکە چۆن هەست بە بوونی دڵە کووتە و خورپەی دڵی دەکات؟ وە چەند جارەی هاتنی نیشانەکان و کەی ئەو نیشانانەی بۆ دێت؟ وە هەرچەند نەخۆشەکە زانیاری زیاتر و زۆرتر دەربارەی نیشانەکان بداتە پزیشکەکە، ئەوە باشترە. کەسێک کاتێک تووشی دڵەکووتە دەبێت، یەکسەر بیری ئەوە دەکات، کە: چەند جار دڵی لێدەدات؟ وە ئایا لێدانەکانی دڵی ڕێکە یان نارێکە؟ هەست بە تەپە سوورە یان سەر ئێشان دەکات؟ سەر سووڕان یان تەنگەنەفەسی یان ژانە سینگی لەگەڵ هەیە؟ وە ئایا هەموو جار نیشانەکانی لەیەک دەچێت؟ کە نەخۆشەکە هات بۆ لای پزیشک دوای ئەو پرسیارانە و وەرگرتنی چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی نیشانەکان و پشکنینی بە دەست لە لایەن پزیشکەوە، پزیشکەکە هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی بۆ نەخۆشەکە دەکات بۆ زانینی ڕیتمی لێدانەکانی دڵ، زۆربەی کات ئەوەندە بەسە بەڵام جاری واهەیە پێویست دەکات پزیشکەکە ئیکۆی دڵ (Echocardiography) بۆ نەخۆشەکە دەکات، بۆ ئەوەی بیرۆکەیەکی تەواو دەربارەی دڵ لە لامان هەبێت بەتایبەتی تەواو کار نەکردنی دڵ، لەوانەیە: ببێتە هۆی دڵە کووتە. لەوانەیە پزیشک هێلکاری دڵ لە کاتی ماندوو بوون (exercise ecg) بۆ کەسەکە بکات، کە ئەگەر نەخۆشی دڵی هەبێت بە هۆیەوە دەردەکەوێت. ئامێرێکی تۆمار کردنی لێدانەکانی دڵ هەیە، کە لێدانەکانی دڵ لە ماوەی (٢٤ – ٤٨) سەعات تۆمار دەکات. ئامێری هۆڵتەر (Holter monitor) ئامێرێکی تۆمارکەرە (event recorder) کە بۆ ماوەی سێ حەفتە دەدرێتە نەخۆشی بۆ تۆمار کردنی هەر نارێکییەک لە لێدانەکانی دڵ کە لەو ماوەیەدا ڕوو بدات، وە ئەگەر بە هەموو ئەو ڕێگایانە نەگەیشتینە دیاری کردن ئەو کات کارئەندامزانی کارەبایی دڵ (electrophysiology) بە کار دێت.

• ماک و ئاڵۆزی لە نارێکی لێدانەکانی دڵ:

ئاڵۆزییەکانی لێدانی دڵ گەلەک زۆرن، لەوانەیە هەندێک لە نارێکییەکانی لێدانی دڵ ببێتە هۆی نۆرە (جەڵتە)ی لە هەموو ئەندامەکانی لەش، هەر بۆیە کەسەکە تووشی جەڵتەی مێشک یان پەککەوتنی گورچیلەکان یان پەککەوتنی ڕیخەڵۆکەکان . هتد ببێت. خەندەک لەو نارێکیانە لە لێدانەکانی دڵ لەوانەیە مردنی لەناکاو دروست بکەن یان لەوانەیە ببێتە هۆی خراپ کارکردن یان جەڵتەی دڵ کە بە هۆیەوە ئاو لە ناو سییەکان و لەش کودەبێتەوە.

•چارەسەر کردن:

چارەسەری بەگوێرەی جۆری حالەتی نەخۆشەکەیە، ئەگەر نەخۆشەکە نارێکی کەمی لە لێدانەکانی دڵ هەبێت ئامۆژگاری دەکرێت، کە: خواردن و خواردنەوەی چایە و قاوە و هەندێک جۆری دەرمان بە دوور بێت. ئەگەر جۆری مەترسیداری نارێکی لە لێدانەکانی دڵ هەبوو کە لەگەڵی نەخۆشەکە دابەزینی فشاری خوێنی هەبوو، ئەو کات لەوانەیە پێویست بە کارەبا لێدان(Electric cardioversion) هەبێت. نەخۆشیش هەیە پێویستی بە شورنقە دەکات بۆ نەهێشتنی نارێکی لە لێدانەکانی دڵی یان پێویست بە دانانی ڕێکخەرێکی ترپەکانی دڵی دەکات. خۆ ئەگەر زانرا بە هۆی شوێنێکی دیاری کراوی دڵەوە ئەو نارێکییە دروست دەبێت، ئەو کات بە کارەبا ئەو شوێنە دەسوتێندرێت.

• خۆپاراستن:

١. هەموو ئەو کەسانەی کە تەمەنیان گەیشتووە بە (٤٥) ساڵ یان لە خانەوادەکەی مردنی لەناکاو هەیە یان ئەو کەسانەی کە دەرمان بۆ ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ وەردەگرن، پێویست دەکات ساڵی یەک جار هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی (ECG) بۆ خۆی بکات.

٢. هەموو کەس پێویستە هۆشیاری دروستی گرنگی پێبدات و ئاگای لە باری تەندروستی خۆی بێت و جگەرەنەکێشێت و لەو خواردن و خواردنەوانە بەدوور بێت کە زیاتر وورژێنەرە و لەخۆوە دەرمان بەکار نەبات و گرنگی بە خۆراکی دروست بدات و پارێزگاری لە کێشی لەشی بکات و ئەگەر قەڵەو بوو، هەوڵی خۆ لاواز کردن بدات.

BabyHealth

دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک وباوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لەکاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت وکات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

گەشگەی تای
Febrile seizure

گەشکەی تای ئەو دیاردەیە کە منداڵ بە زۆری لە تەمەنی نێوان یەک تا پێنجساڵیدا تووشی دێت، کە لەگەڵ بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەشی و تا لێهاتن تووشی گەشکە (خوو گرتن) دەبێت. ئەمەش بە زۆری لە منداڵاندا ڕوو دەدات و زۆربەی کات هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر مێشکی منداڵەکە نییە، ئەگەر منداڵێکت هەبوو بە تا لێهاتن تووشی گەشکە بوو، منداڵەکە نەخۆش کەوت ئەم ڕێنماییانە وا دەکات منداڵەکەت دوور بێت لە گەشکە گرتن:

١- ئەگەر منداڵەکەت نەخۆش کەوت و تای لێ بوو، ئەوا: دەرمانی (پاراسیتۆل) بە گوێرەی تەمەنی منداڵەکەت هەر چوار کاتژمێر جارێک یان دەرمانی (Ibuprofen) هەر شەش سەعات جارێک بۆ تا لێکەوتن بیدەرێ بەتایبەتی ئەگەر تایەکەی (٣٨،٠C) یان زیاتر بوو.

٢- جل و بەرگی زۆر لەبەر منداڵەکەت مەکە و بە نوێنی زۆر دای مەپۆشە، تاکو پلەی گەرمی لەشی دابەزێت و ئەگەر زستان بوو منداڵەکەت لەبەر زۆپا دامەنێ.

٣- پەرۆیەک بە ئاوی بەلۆعە تەڕ بکە و تای منداڵەکەتی پێ سارد بکەرەوە یان چۆن گەورە دەست نوێژ هەڵدەگرێت ئاوا دەست نوێژی پێهەڵگرە.

٤- کاتێ منداڵەکەت تای زۆرە، ئاو و

مەگرە، ئەو شتومەکەی کە لەلای منداڵەکەیە وەلابە، تا خۆی بریندار نەکات.

٦- سەری منداڵەکەت بخەرە سەر بالیفێک (سەرین) نەرم بێت، ئەگەر گەشکەکە:
أ- لە پێنج خولەک زیاتر بوو.
ب- منداڵەکە پشێوی لە هەناسەدان هەبوو.
ت- شین و مۆر هەڵگەڕا (Looks Blue).
یەکسەر ببیە بەشی فریاکەوتنی منداڵان، لە نەخۆشخانەی منداڵان. ئەگەر وا نەبوو دوای نەمانی گەشکەکە منداڵەکەت ببە لای پزیشکی تایبەتمەندی منداڵان.

گەشکەی تای ئەو دیاردەیە کە منداڵ بە زۆری لە تەمەنی نێوان یەک تا پێنج ساڵیدا تووشی دێت، کە لەگەل بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەشی و تا لێهاتن تووشی گەشکە (خوو گرتن) دەبێت.

شلەمەنی زۆریی بدەرێ.

٥- ئەو دەرمانانەی پزیشک بۆیی نووسیووی بە تەواوی بدە بە منداڵەکەت بە گوێرەی ڕێنماییەکان.

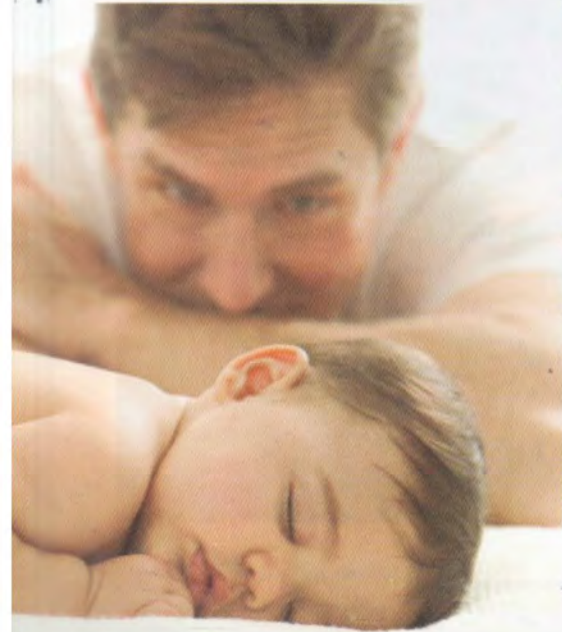
•ئەگەر منداڵەکەت جارێکیتر تووشی گەشکە بووەوە؟

١- مەشێوێ و هێمن بە، تەواو ئارامی هەنگاوەکان بە دروستی بەجێ دەگەیەنیت.

٢- هیچ شت مەخەرە ناو دەمی منداڵەکەت

٣- منداڵەکەت بخەرە سەر لایەکی، ئەگەر کەفی هەبوو بۆیی خاوێن بکەرەوە.
٤- جل و بەرگی لەبەر داکەنە و ئەگەر جلی تەسکی لەبەر دابوو بۆیی شل بکەرەوە.

٥- کاتێک منداڵەکەت تووشی گەشکە بوو، ئەوا: منداڵەکەت



شێرپەنجەی لیمفە خانەکان
Lymphoma

جۆرێکی شێرپەنجەی خوێنە، کە لە دەرەوەی مۆخی ئێسک ڕوو دەدات. کە تیایدا خانەکانی لیمفی جۆری (T) وە جۆری (B) گۆڕانکارییان بە سەر دادێت، خۆ نارێک و ناتەواو نیشان دەدەن. کە دوای ئەو گۆڕانکارییانە ئەو جۆرە خانانە یان زۆرتر دابەش دەبن و ژمارەیان زۆرتر دەبێت یان لەوانەیە تەمەنیان درێژتر دەبێت، بەمەش ئەو جۆرە خانانە هیچ توانای بەرگری کردنیان لە لەشی مرۆڤ نامێنێت دژی میکرۆب و شێرپەنجە. ئەو گۆڕانکارییە کە بە سەر ئەو جۆرە خانانە دادێت بە زۆری شانە لیمفەکان (وەکو: گرێی لیمفی، فاتە ڕەشە، ڕژێنی سایمەس)دا ڕوو دەدات، کە بە هۆی ڕوودانی ئەو جۆرە گۆڕانکارییە ووردە خۆ خڕ دەکەنەوە و توپەڵ دەبن و گرێیەک لەو شانانە دروست دەکات، کە دەگەڵ شانەکان و خانەکانیتری لەش کێبڕکێ دەکات لە بە دەست هێنانی خۆراک و هەوای پێویست و ناهێڵێت ئەو هەواو و خۆراکە پێویستە بۆ خانە و شانە زیندووەکان بچێت. ئەو جۆرە شێرپەنجەیە لە ڕێگای خوێن و لیمفە بۆ دوور دەگوازرێتەوە، کە دەبێتە هۆی گەورە بوونی ئۆرگان و ئەندامەکان یان تێکدانی ئەو ئەندامانەی لەش. شێرپەنجەی لیمفە خانەکان بە گوێرەی ئەوەی کە خانە شێرپەنجەییەکە لە کیهە خانە لیمفەکانەوە هاتووە دەکرێت بە دوو جۆرەوە بە گوێرەی ناوی ئەو پزیشکەی (تۆماس هۆدجکین) کە لە ساڵی (١٨٣٢ز) باسی لەو جۆرە شێرپەنجەیە کردووە: هۆدجکین (Hodgkins lymphoma) وە ئەویتر ناهۆدجکین (Non Hodgkins) کە ئەوەی دواترینیان نزیکەی شەش هەندەی یەکەمیان باووترە و بڵاوترە. شێرپەنجەی لیمفەکان هەندەک جۆری چارەسەری تەواو و بنبڕی هەیە، ئەمەش بە گوێرەی جۆری شانەزانی (Histology) و جۆری شێرپەنجەکە و قۆناغی نەخۆشییەکە دەگۆڕێت. زۆربەی کات ئەو جۆرە شێرپەنجەیە لە لیمفە گرێیەکانەوە سەر هەڵ دەدات و بۆ لایەکانیتری دەگوازرێتەوە، وە ئەگەر لە لیمفە گرێیەکان دیتراوە، ئەوا: زۆربەی کات لیمفە گرێیەکان وەکو زەمۆمەی گەورە و خڕ



دەبن تەنانەت جاری واهەیە هەندە گەورە دەبێت کە بە دەست پزیشکەکە دەبینێت و یەکسەر بیری بۆ بوونی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە دەچێت. خۆ ئەگەر شێرپەنجەکە دزەی کرد بوو، ئەولاتر ڕۆیشت بوو، بۆ نموونە: لە پێست یان مێشک یان ڕیخەڵۆک یان ئێسک دەبینرێت و نیشانە و درۆشمی تایبەت بەو ئۆرگان و ئەندامانە دروست دەکات. جۆری هۆدجکین لە نێوانە تەمەنی (١٥ – ٤٥) ساڵی زۆرە و لەو تەمەنە زۆرتر لە ئافرەتان هەیە وەک لە پیاوان، وە هەروەها لە سەرووی تەمەنی شەست ساڵییەوە زۆر دەبێت بەڵام ئەو کات لە پیاوان زۆرترە بە بەراوورد بە ئافرەتان. هەرچی جۆرەکەیترە (Non Hodgkin –)، ئەوا: لە سەرووی پەنجا ساڵییەوە زۆرە. وە لە پیاوان زۆرترە وەک لە ئافرەتان، تەنیا جۆرۆکەک لەوەی دووەم کە لە تەمەنی (١٥ – ٤٥؟) ساڵی زۆرە دەووترێت (Lymphoblastic).

•هۆکارە مەترسیدارەکان :

(Risk Factors) هەندێک فاکتەر بوونیان ئەگەری تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەوە زیاد دەکەن، ئەوانیش:

١. هەوکردن :(Infection)

أ. هەوکردنە درەنگەکان: بۆ نموونە تووشبوون بە ڤایرۆسی جۆری (EBV) کە لە کیشوەری ئەفریقا زۆرە و دەبێتە هۆی جۆرە شێرپەنجەی لیمفە خانەکان، لیمفۆمایەک .(Burkitts Lymphoma)

٢. نەخۆشی ڤایرۆسی ئایدز.

٣. تووشبوون بە ڤایرۆسی لوکیمیا .(HTLV)

ب. هەوکردن بە بەکتریا: بۆ نموونە بەکتریای گەدە (Helicobacter pylori infection) دەبێتە هۆی لیمفۆمای گەدە .(Gastric Lymphoma)

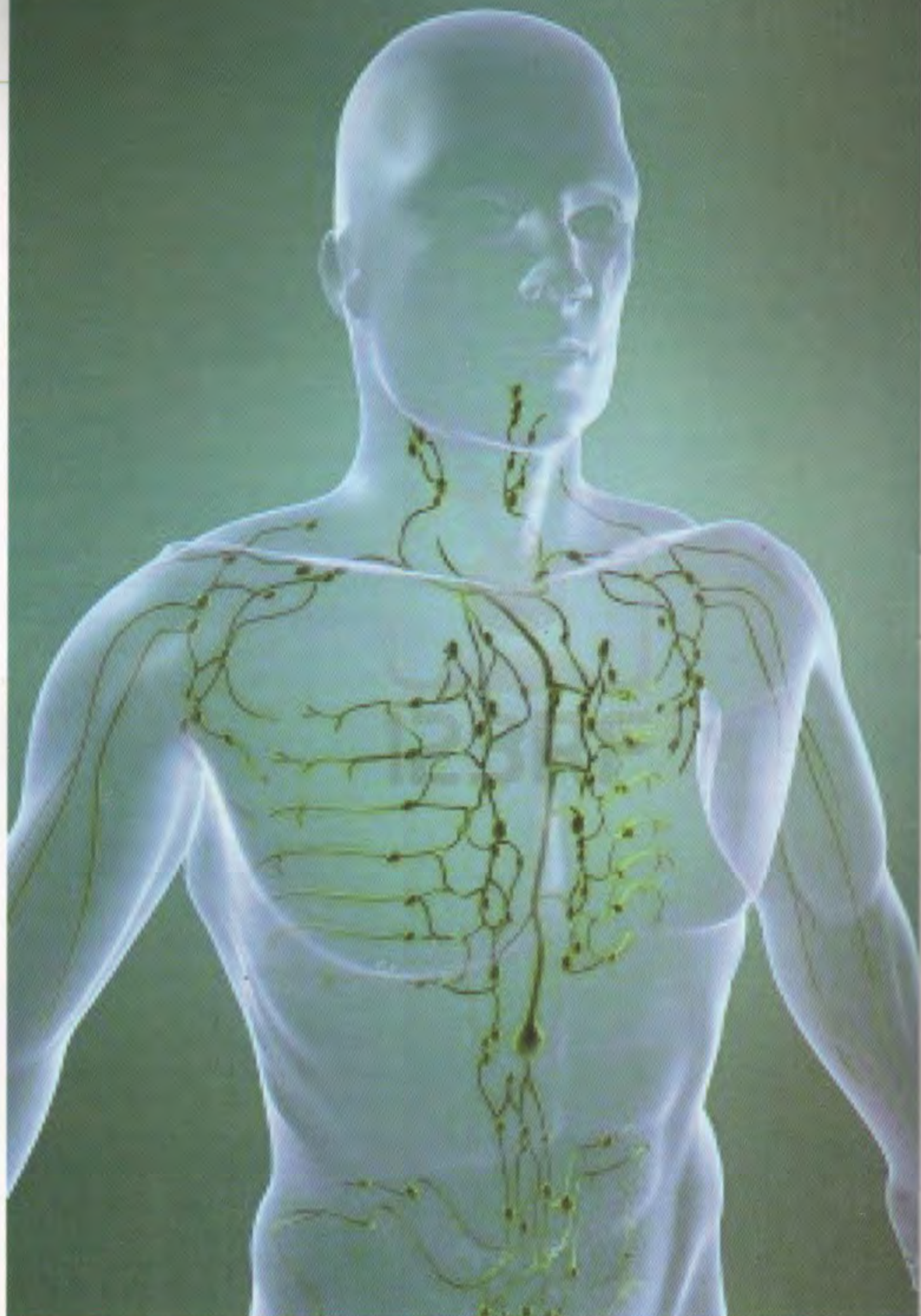
٢. دابەزینی یان کەمی بەرگری لەش :(Immunosuppression) بۆ نموونە ئەوانەی کە بە ناو تەمەن کەوتوون یان نەخۆشی شەکریان هەیە یان شێرپەنجەیەکیتری خوێنیان هەیە یان ئەوانەی نەخۆشی ئایدزیان هەیە یان ئەوانەی بەد خۆراکیان هەیە یان ئەوانەی شووشتنی گورچیلەیان بۆ دەکرێت یان ئەوانەی زۆر دەرمان لە خۆوە یان بە هۆی هۆکارێکی دیاری کراوەوە بۆ ماوەی زۆر وەردەگرن، بۆ نموونە: دەرمانی چارەسەری شێرپەنجە یان دەرمانە ستیرۆیدییەکان یان ئەو دەرمانانەی کە کار لە سەر بەرگری لەش دەکەن).

٣. نەخۆشی بەرگری لەخۆوە .(Autoimmune diseases)

* جۆرەکانی شێرپەنجەی لیمفە خانەکان:

دوو جۆری سەرەکی لە نەخۆشی شێرپەنجەی لیمفە خانەکان هەیە، ئەوانیش:

١. جۆری هۆدجکین :(Hodgkin Lymphoma) کە جۆرە خانەیەکی گەورەی دوو یان چەند ناوکەکی هەیە (Clonal Proliferation of a reed – Sternberg cell) دەبینرێت، کە نازانرێت تەواو لە (B-lymphocyte) یان خانە قەپگرەکانەوە هاتووە. هەموو کات خانەکە ڤایرۆسی (EBV) تێدایە و ئەو



خانانە نزیکەی (١٪)ی خانەکانی شێرپەنجە پێکدێنێت، وە بە گوێرەی پێکهاتەی خانەکانی ئەو شێرپەنجەیە چەند جۆرێکی هەیە، کە پۆلێن دەکرێت بە گوێرەی جۆرە پۆلێن کردنێک پێیدەووترێت: پۆلێنی ڕای (Rye histologic classification). کە بەم جۆرەیە:

أ. ناو ڕەق (Nodular Sclerosis): کە نزیکەی (٦٠٪) جۆرەکانی هۆدجکین پێکدێنێت، بە زۆری لە ئافرەتان زۆرە.

ب. تێکەڵە خانە (Mixed cellularity) : کە نزیکەی (٣٠٪)ی لەو جۆرەیە و لە پیاوان زۆرتر دەبینرێت وەک لە ئافرەتان و هەموو کات زوو بڵاوەی لێدەکات.

ج. لیمفە خانەکانی زاڵ (lymphocyte predominant) : کە نزیکەی (٥٪)یە و دەرئەنجامی زۆر خراپە و هەموو کات لە جێگای خۆی دەمێنێتەوە.

د. نەبوونی لیمفە خانەکان (lymphocyte depleted): کە نزیکەی (٥٪)یە و دەرئەنجامی زۆر خراپە و هەموو کات بڵاوەی کردییە.

٢. جۆری هۆدجکین نییە (lymphoma Non – Hodgkin):خانەکانی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بە زۆری لە لیمفە خانەکانەوە دێت، بە زۆریش لە جۆری (B – lymphocyte)ە، کە ئەو جۆرە لە (پیاوان – ٩٠٪)یە و لە (منداڵان – ٦٠٪) یە. بە گوێرەی نیشانە سەرییەکان چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە: نادیار و کڕ (indolent) کە (٨٠٪)ی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە پێکدێنێت. وە جۆری تووند کە (١٨٪* یە (Aggressive)، ئەوەیان بنبڕ دەکرێت. وە جۆریتر کە (٥٪)یە.

* نیشانەکان و درۆشم:

١. نیشانە گشتییەکان: بە هۆی کەمی ئارەزووی خواردن کەسەکە تووشی لاواز بوون و دابەزینی کێشی لەش دەبێت، لەرز و داهێزران و تا و سەر ئێشان و شەوتا و خوورشت و بێتاقەتی و بێهێزی.

٢. نیشانەکانی (B): ئەو نیشانانە (B–symptoms) بوونیان مانای سیرایەت کێشانی نەخۆشییەکە دەدەن، لە هەر دوو جۆر هۆدجکین (٣٥٪) و ناهۆدجکین (٢٠٪) دەبینرێت، ئەوانیش:

أ. دابەزینی کێشی لەش: کێشی لەش بەبێ هیچ هۆکارێک زۆرتر لە ڕێژەی (١٠٪) لە ماوەی شەش مانگ دادەبەزێت.

ب. تای نادیار: تای زۆر زیاتر لە (٣٨ پلەی سەدی) بۆ سێ شەوی یەک لە دوای یەک، کە لەوانەیە ناوە ناوە بێت یان لەوانەیە هەر دوو بۆ چوار حەفتە جارێک بێت.

ج. زۆر ئارەقە کردن لە شەودا: کەسەکە زۆر ئارەقە بکات بۆ ماوەی سێ شەوی یەک لە دوای یەک، جاری واهەیە دەبێ جل و بەرگی بگۆڕێت.

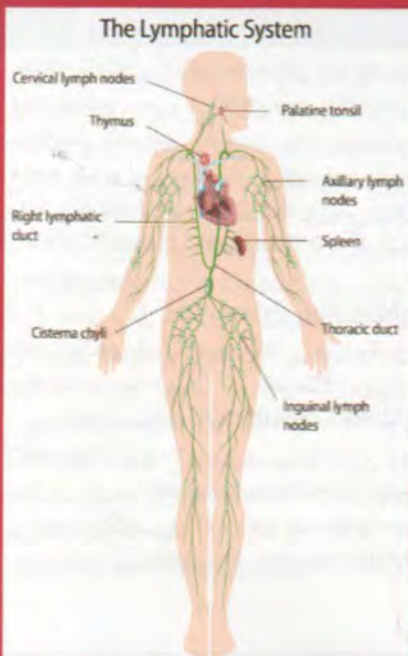
٣. لیمفەکان: لیمفە گرێیەکان گەورە و ئەستوور دەبن، جاری واهەیە دەنقێنەوە و دووبارە گەورە دەبنەوە. لە جۆری هۆدجکین لیمفە گرێیەکان یەک لە دوای یەک ئەستوور دەبن بەڵام لە جۆرەکەیتر لیمفە گرێیەک لێرە گەورە و ئەستوور دەبێت، ئەویتر لەو لای و بەو شێوەیە. لیمفە گرێیەکانی مل و قۆڵ و سینگ و زگ و حەوز و لاق، لەوانەیە ئەستوور ببن. لیمفە گرێیەکە قەبارە و شێوە و شێواز و پێکهاتەی نیشان دەدات کە ئەوە بە هۆی شێرپەنجەی لیمفەوە بووە، هەر پزیشک دەست لەو لیمفە گرێیە بدات کە گەورە و ئەستوور بووە بۆی دەردەکەوێت کە لەوانەیە بە هۆی شێرپەنجەی لیمفەوە بێت.

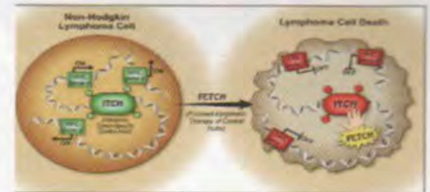
٣. ئەستوور بوون و گەورە بوونی فاتە ڕەشە و جەرگ.

٤. خوێن: کەم خوێنی بە هۆی نەخۆشی درێژ خایەن، کەمی یان زۆری خڕۆکە سپییەکان یان کەم کار کردنی خڕۆکە سپییەکان کە ئەگەری تووش بوون بە هەوکردن زیاد دەکات، وە زیاد بوونی نیشانەکانی هەوکردن وەکو پشکنینی

Lymphoma

is a type of blood cancer that occurs when B or T lymphocyte، the white blood cells that form a part of the immune system and help protect the body from infection & disease، divide faster than normal cells or live longer than they are supposed to. Lymphoma may develop in the lymph nodes، spleen، bone marrow، blood or other organs & eventually they form a tumor. Typically lymphoma presents as a solid tumor of lymphoid cells. Treatment might involve chemotherapy and in some cases radiotherapy and/or bone marrow transplantation، and lymphoma can be curable depending on the histology، type & stage of the disease. These malignant cells often originate in lymph nodes، presenting as an enlargement of the node (a tumor). It can also affect other organs in which case its referred to as extra nodal lymphoma. Extra nodal sites include the skin، brain، bowels & bone. There are many types of lymphomas، and in turn، lymphoma are a part of the broad group of diseases called hematological neoplasm.





(ESR) و پشکنینی (C-reactive protein) و زۆر بوونی ژمارەی خەپلەکانی خوێن.

*** دیاری کردن:**

١. نیشانەکان.
٢. پشکنینەکان:

أ. وەرگرتنی نموونە لە لیمفە گرێیەکە (Excisional lymph node biopsy): وەرگرتنی نموونە لە لیمفە گرێیەکەی کە ئەستوور بووە هەنگاوی سەرەکییە لە دەست نیشان کردنی نەخۆشی لیمفۆما، ئەو کات یان بڕۆکەک یان بە تەواوی لیمفە گرێیەکە دەردەهێنرێت و نموونەیەکی لە ژێر ووردبین چاوی لێدەکرێت کە نیشانە و شانەکانی ژێر ووردبین دەگەڵ لیمفۆما ڕۆیشت، ئەو کات دەووترێت: نەخۆشی لیمفۆمایە. کاتەک بە هۆیەوە نەخۆشییەکە دیاری کرا لیمفۆمایە، دواتر هەندێک جۆریتر لە پشکنینەکان بۆ نەخۆشەکە دەکرێت بۆ زانینی ئەوەی چ جۆرە لیمفۆمایەکە، لەو پشکنینانە: (Immunophenotyping، Flow cytometry، Fish testing). دوای بە شێرپەنجەکە پۆلێن دەکرێت، وە چەندەها سیستەمی پۆلێن کردنی لیمفۆما هەیە و هەموویان پشت بەوە دەبەستن: ئایا شێرپەنجەکە لیمفۆمایە یان نا؟ ئەو خانەیەی کە شێرپەنجەکەی لێهاتووە جۆری (T) یان جۆری (B)ە؟ وە لە کوێوە خانەکە هاتووە؟ ئەو پۆلێن کردنی لیمفۆمایەش زۆر گرنگە چونکە دەوری دەبێت لە کاتی پێدانی چارەسەر، وە هەروەها لە دەرئەنجامی نەخۆشیەکەش.

*** پۆلێن کردنی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO classification):**

شێرپەنجەی جۆری هۆدجکین بە گوێرەی خانەکان و شانەزانی (WHO) بۆ چەند جۆرێکی پۆلێن کردووە، هەرچی جۆری ناهۆدجکینە، ئەوا: بۆ دوو جۆر پۆلێن دەکرێن: جۆری هار (High-grade)، کە زوو دەردەکەوێت و بڵاوەی لێدەکات و مەترسیدارە. وەجۆری لەسەرخۆ (Low-grade) کە هێواش خۆی نیشان دەدات و هەندە مەترسیدار نییە.

*** قۆناغەکانی شێرپەنجەی لیمفە خانەکان:**

دوای دۆزینەوەی ئەوەی کە کەسەکە تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی لیمفە خانەکان بووە، ئەوجا دەبێت بزانرێت شێرپەنجەکە لە چ قۆناغێکە، سیستەمی ئان ئاربۆر (Ann Arbor staging system) بۆ پۆلێن کردنی هەردوو جۆری هۆدجکین و ناهۆدجکین بەکار دێت، وە هەر دوو پشکنینی (CT scan) وە (PET scan) بۆ ئەو مەبەستە بەکار دێت. بەم شێوەیە:

أ. قۆناغی یەک: شێرپەنجەکە تەنیا لە ناو یەک لیمفە گرێیە.
ب. قۆناغی دوو: شێرپەنجەکە چووێتە دوو یان زیاتر لە لیمەگرێیەکانە.
ج. قۆناغی سێ: شێرپەنجەکە بۆ لیمفە گرێیەکانی هەردوو لای ناوپەنچک بڵاوەی کردووە.
د. قۆناغی چار: شێرپەنجەکە بۆ دەرەوەی لیمفە گرێیەکان بڵاوەی کردووە.

*** چارەسەر کردن:**

چارەسەر و دەرئەنجامی شێرپەنجەی لیمفە خانەکان بە گوێرەی جۆر و قۆناغی شێرپەنجەکە دەگۆڕێت، هەر بۆیە بۆ پێدانی چارەسەر پێویستە جۆر و قۆناغی شێرپەنجەکە بزانرێت دواتر بڕیار لە سەر پێدانی چارەسەر بدرێت. دوای زانینی جۆر و قۆناغی شێرپەنجەکە پزیشک بڕیار لە سەر جۆری چارەسەرییەکە دەدات، کە لە هەندێکیان بەدوا داچوون و چاودێری کردن (watchful waiting)، هەشە دەرمانی کیمیایی و تیشکی بۆ بەکار دێت. جۆری شێرپەنجەی لیمفە خانەکان هەیە، کە پزیشک دەرمانی کیمیایی و تیشک و دەرمانە چارەسەرییە سیستەمییەکانی چارەسەری شێرپەنجەییەکانی بۆ بەکار دێت. هەیانە لەو جۆرە شێرپەنجانە بە تەواوی بنبڕ دەکرێت و بە جۆرێک هیچ مەترسی لە سەر ژیانی کەسەکە نابێت، وە هەندێک جۆرییان بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشییەکە تیری کرد بێت و بە توندی بێت مەترسی لە سەر ژیانی کەسەکە دروست دەکات. خۆ ئەگەر نەخۆشەکە جاری یەکەم چارەسەر کرا و نیشانەکانی نەما بەڵام دوای ماوەیەک دووبارە نەخۆشییەکە گەڕایەوە، ئەو کاتیش: بە هەمان شێوەی یەکەم چارەسەر دەکرێت بەڵام جەمی دەرمانی کیمیایی و جەمی تیشک زیاتر دەکرێت.

بەشداری لە کۆنگرەیەکی نێو دەوڵەتی

لە بەرواری (٢ – ٦)ی ئەیلوولی (٢٠١٣ز) کۆنگرەی نێوە دەولەتی بۆ (کۆمەڵەی ئاسیایی بۆ گواستنەوەی گورچیلە = Asian Society of Transplantation) لە کیۆتۆ لە یابان بەسترا، کە لە ژێر پەیامی (لە ئاسیاوە بۆ جیهان: نامەیەک بۆ ئایندە = From Asia to The World – Massage for the Future) . لەو کۆنگرە نێو دەولەتییە پزیشکێکی ناوداری کوردستان (د.اقدام کەمال شاکر) تیایدا بەژدار بوو، وە لە هەمان کاتدا سیمنارێکی بە ناوی (بوونی نەخۆشی سیل لەو کەسانەی کە گورچیلەیان بۆ دەچێنرێت و چارەسەریان و بەدواداچوویان = Post Kidney Transplant Tuberculosis In Iraq: Prevalence، Clinical course & Outcome) پێشکەش کرد. کە ئەو سیمینارە بووە هۆی ئەوەی کە لە لایەن ئامادە بووانەوە بەرز نرخاندرا و دەست خۆشیان لێکرد، وە بە دەستکەوتێکی گرنگ و ناساندنی بواری پزیشکی کوردستانی و عێراقی دادەنرێت بە وولاتانی دەرەوە. لەبەر گرنگی ئەو بەژداری کردنەی پزیشکانی کوردستانی و عێراقی لەو کۆنگرە نێو دەولەتییە زانستییە هۆکار بوو لەوەی کە لە لایەن سەفیری عێراق لە وولاتی یابان (جەنابی د. ئەمیر ئەلهاشمی) پێشوازی لێبکرێت و دەست خۆشی لە بەرێزیان بکرێت. ئەوەی شایانی باس کردن بێت (بەرێز د.اقدام کمال شاکر) پسپۆری نەخۆشییەکانی گورچیلەیە و لە شاری هەولێر پایتەختی هەرێمی کوردستان دادەنیشێت و ئەندامی دەزگای دیدەوانی خێرخوازییە بۆ بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی. هەروەک چۆن لە رووی ناساندنی کوردستان بە جیهان لە رووی زانستی پزیشکییەوە دەوری گێراوە، لە هەمان کاتدا دەورێکی گرنگی هەیە لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی، وە چەندەها نووسین و بڵاوکراوەی دەربارەی نەخۆشییەکانی گورچیلە و چاندنی گورچیلەوە هەیە. ئێمە وەکو (دەزگای دیدەوانی خێرخوازی بۆ بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی) کە سپۆنسەری سەرەکی (گۆڤاری پزیشک)ە و ماوەی چوار ساڵ و نیوە ئەو گۆڤارە پسپۆرە پزیشکییە بە شێوەی مانگانە لە کوردستان بە بەردەوامی دەردەکات دەست خۆشی لە جەنابی (د.اقدام کمال شاکر) دەکەین. وە هیوای تەمەن درێژی و لەشساغی و دەستکەوتی زانستی زۆرتری بۆ دەکەین و دەخوازین.



Certificate of Presentation

This is to certify that

Iqdam K Al-Tahi

Presented

Post Kidney Transplant Tuberculosis In Iraq:Prevalence,clinical course & Outcome

on the occasion of

the 13th Congress of the Asian Society of Transplantation

Shiro Takahara



نۆڕینگە

نەخۆشییەکانی ئافرەتان

پ ١/ کانیاو، هەولێر، تەمەن (٢٤ ساڵ): هۆکاری درەنگ کەوتن تاخیر بوونی دووگیانی چییە؟

و/ کاتێک کچەک شوو دەکات و دەچێتە ماڵ و مێردی خۆی، بۆ ئەوەی دووگیان بێت پێویستی بە کات هەیە و نابێت پەلە بکات. ئەگەر ژن و مێردێک حەز بکەن کە منداڵیان ببێت، ئەگەری دووگیان بوون (٢٥٪)یە لەگەل هەر کەوتنە ناو سووڕی مانگانەیەک. ئەگەری دووگیان بوون لە ماوەی سێ مانگی یەکەم (٥٧٪) یە، وە لە ماوەی شەش مانگی یەکەم (٦٢٪)یە، وە لە دوای ساڵی یەکەم (٨٥٪) یە، وە دوای دوو ساڵی یەکەم (٩٣٪)]ە. وە دەبێت هەموو کات ژن و مێردەکە بە یەکەوە بن، نەک بە هۆی کارێک یان سەفەر کردنێک لە یەک دوورکەوت بوونەوە. زۆر بە هۆی پەی نەبردن بە کاتی پێتاندنی هێلکە لە سووڕی مانگانەی ژنەکە هۆکار دەبێت لەوەی کە ژنەکە دووگیان نەبێت. هەموو کات باشترین کات بۆ ئەوەی ژن دووگیان بێت، ڕۆژی (٩ – ١٧)ی دوای سووڕی مانگانەیە بە مەرجێک ژنەکە سووڕی مانگانەی ڕێک بێت و هەموو بیست



و هەشت ڕۆژ جارێک بێت، هەموو کاتیش هێلکەدانا لە ڕۆژی (١٢ – ١٤) لە سەرەتای سووڕی مانگانە دەبێت. خۆ ئەگەر دوای یەک ساڵ بەتایبەتی لەوانەی کە تەمەنیان لە (٣٥) ساڵ زیاترە ژنەکە دووگیان نەبوو، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکەی و چارەسەر کردنی بە گوێرەی هۆکارەکەی.

پ ٢/ ڕزگار بایز، قەڵادزێ: بوونی ئازاری سووڕی مانگانە بۆچی دەگەڕێتەوە؟

و/ بوونی ئازار لە سووڕی مانگانە یان پێش کەوتنە ناو سووڕی مانگانە دیاردەیە و لە بواری پزیشکی، پێیدەووترێت: (دیاردەی سووڕی مانگانە - Premenstrual syndrome)، دیاردەی پێش سووڕی مانگانە یان نیشانەکانی پێش کەوتنە ناو سووڕی مانگانە کۆمەڵە نیشانەیەکن لە نیشانەکانی جەستەیی و سۆزداری و دەروونی کە پەیوەندی بە ناو کەوتنە ناو سووڕی مانگانەوە هەیە لە ئافرەتان. بە زمانی میللی (نیشانەکانی عادەی) پێدەگووترێت، کە لە ئافرەتێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. نزیکەی (٨٠٪)ی ئافرەتان لە تەمەنی پێگەیشتن و زگ و زا ئەو نیشانانەیان هەیە، بەڵام تەنیا بە ئافرەتێک دەووترێت کە ئەو دیاردەیەی هەیە کە نیشانەکانی هەندە زۆری بۆ بێنێت کە بێزاری بکات، بە جۆرێک نیشانەکان هەندە توند بێت لە کاتی گرتنی توانای بەجێگەیاندنی کارەکانی ڕۆژانەی نەبێت. ئەو کات بە ئافرەتەکە دەگووترێت، کە: دیاردەی پێش سووڕی مانگانەی هەیە.

• هۆکارەکانی تووشبوون:

هۆکارێکی دیاری کراوی نییە، زۆربەی کات هۆکاری تووشبوون نەزانراوە!! بوونی هەندێک هۆکار لە ئافرەت ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە زیاد دەکات یان نیشانەکان توندتر دەکات، لەو هۆکارانە:

١. زۆربەی بە کار هێنانی ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافاییینیان زۆر تێدایە، وەک: (قاوە، چایە، کۆلا، چوکلێت،...هتد).

٢. بەناو ساڵ داکەوتن و چوونە تەمەنەوە.

٣. گرفتی دەروونی و ئاریشە و پشێوی دەروونی.

٤. جگەرە کێشان.

٥. پێشتر ئافرەتەکە تووشی نەخۆشی

خەمۆکی بوو بێت یان خەمی هەبوو بێت.
٦. لە خێزان کەسێک هەبوو بێت هەمان نیشانەکان و هەمان دیاردەی هەبوو بێت.
٧. خۆراک کە توخمەکانی مەگنسیۆم و مەنگەنیز و ڤیتامین ئی (E)ی کەم تێدایە، نەخواردنی خۆراکی دروست.
٨. هەندەک لە پزیشکان مەزەندە دەکەن، کە: گرتنی بۆرییەکانی ڤالوول لە ئافرەتان ئەو نیشانانە توندتر دەکەن.

• نیشانەکانی نەخۆشییەکە:

نیشانەکان چەند رۆژێک پێش کەوتنە ناو سووڕی مانگانە دەست پێدەکات، لەوانە:

١. نیشانە دەروونییەکان:

أ.گۆرانی لە ناکاو و توند لە هەڵسوکەوتی ئافرەتەکە.
ب. لە خۆرا توورە بوون و غەزرین و بەگژدا چوونەوە.
ت. هەست کردن بە ڕاراپی و قەلەقی.
ث. هەست کردن بە پشێوی دەروونی.

٢. نیشانە ڕەفتارییەکان:

أ. زۆر خواردنی خۆراک، بەتایبەتی خۆراکەشیرینەکان.
ب. زۆر هەستیار بوون بەرامبەر ڕەفتاری کەسانیتر.
ت. زووگریان و گرینۆک بوون.
ث. تێکچونی خەو.

٣. نیشانە جەستەییەکان:

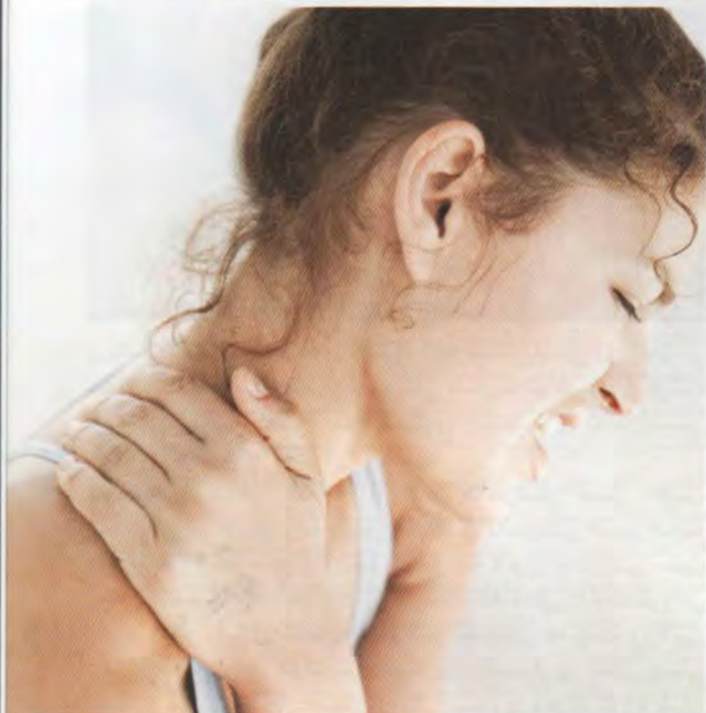
أ. هەست کردن بە سەر ئێشان و ژانە سەر.
ب. ئەستوور بوون و پەنمانی قوون پانی پێ یان ئەستوور بوون و پەنمانی هەردوو مەمک، هەست کردن بە ئازار لە قوون پانیەکان یان هەست کردن بە ئازار لە مەمک و مەک ئێشان.
ت. بوونی ئازار و ژان لە بنی زگ.
ث. هەست کردن بە بێتاقەتی و داهێزران و داوەشانی بەردەوام.
ج. لەوانەیە کێشی لەشی زیاد بکات، چونکە خوو دەداتە زۆر خۆری و خواردنی خۆراکە چەور و شیرینەکان.

• چارەسەر:

زۆربەی کات نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە ماوەی دە رۆژ یان کەمتر لە سووڕی مانگانە دەست بە دەرکەوتن دەکات، بەڵام توندی نیشانەکان هەر بە دیتنی سووڕی مانگانە یان یەک تا دوو رۆژ دوای دیتنی سووڕی مانگانە وورده ووردە روو لە کەمی دەکات. ئافرەتەکە دەبێت ئامۆژگاری بکرێت کە وەرزشی بەردەوامی رۆژانە، بۆ نموونە: بە پێ رێ کردن یارمەتی کەم بوونەوە و نەهێشتنی ئەو نیشانانە دەدات. وەرزش کردن



وەکو هەنگاوێکی خۆپاراستن وایە لە دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەمجۆرە دیاردەیە، هەر بۆیە هەر هیچ نەبێت ئەو جۆرە ئافرەتانە دەبێت بە پێ رێ بکەن بە رێکی رۆژانە خۆ لەو



جۆرە وەرزشە رابهێنن. وە هەروەها خۆراکی دروست بخۆن، بەتایبەتی ئەو خۆراکانە کە پڕن لە توخمەکانی مەگنسیۆم و مەگنیز و ڤیتامین (E)یان زۆر تێدایە. بەتایبەتی زۆر خواردنی خۆراکەکانی، وەکو: مۆز، سەوزە و میوە، دانەوێڵە. هەروەها ئافرەتەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە خۆ دوور بگرێت لەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافایینیان تێدایە،وەکو: (چایە و قاوە و کۆلا و چوکلێت). هەروەها دوور بێت لە: خواردنەوە کحولییەکان، خوێ، جگەرە کێشان، شیرنەمەنییەکان. ئافرەتەکە هەوڵی تەواو حەوانەوە و ئارامی بدات، باش بخەوێت. ئەگەر هەر نیشانەکان بەردەوام بوون، ئەوا: ئافرەتەکە دەتوانێت دەرمانی ژان لابەر بەکار بهێنێت، هەتا نیشانەکانی نامێنێت. هەموو ئەو ئافرەتانەی کە ئەو جۆرە دیاردەیان هەیە، ئەو جۆرە نیشانانە زۆر بە توندی دەگرن پێویست دەکات سەردانی پزیشکی پسپۆری ئافرەتان و لە دایک بوون بکات هەتا لە باری تەندروستی ئافرەتەکە بکۆڵیتەوە. بەتایبەتی نەوەک ئەو نیشانانە بە هۆی نەخۆشیترەوە تووشی ئافرەتەکە هات بێت، وە ئەو کات دەرمانی پێویست و چارەسەری بۆ بنووسێت.

نەخۆشییە هەوکردنەکان:

پ٣/ رزگار بایز، قەڵادزێ: نەخۆشی سیل چییە؟ لە کوێ بڵاوە؟ چۆن دەگوازرێتەوە؟

نەخۆشی سیل نەخۆشیەکە بە هۆی بەکتریایەکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت. بە بەکتریایەکە دەووترێت: بەکتریای چیلکەیی سیل یان بەکتریای کەڕوویی سیل (Mycobactrium Tuberculosis) کە لە بیست و چواری ئاداری ساڵی (١٨٨٢ز)



پزیشکی ئەڵمانی ڕۆبەرت کۆخ ئەو بەکتریایەی دۆزیەوە و خەڵاتی نۆبلی پێبەخشرا. نەخۆشی سیل نەخۆشییەکی گۆترە نییە! بەتایبەتی ئەگەر دوا ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی (٢٠٠٦ز) ببینین:

دە ملیۆن کەس ساڵانە تووشی نەخۆشی سیل دەبن. ساڵانە نزیکەی پانزدە ملیۆن حاڵەتی نەخۆشی سیل هەیە و نزیکەی یەک ملیۆن و نیو کەس بە هۆی نەخۆشی سیل دەمرن. مەزەندە دەکرێت کە یەک لە سێی دانیشتووانی زەوی (دوو بلیۆن کەس) نەخۆشی سیلیان هەبێت، وولاتی عێراق بەگوێرەی دواترین ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە نەخشەی جیهان ڕەنگی سوری وەرگرتووە شان بە شان پانزدە وولاتی ئەفریقیا و ئەفغانستان (ڕەنگی سور، واتە: زیاتر لە سێ سەد حاڵەتی تووشبوون لە هەر سێ سەد هەزار کەس لە دانیشتووان هەیە). لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە ئێستا نەخۆشی سیل پلەی یەکەمی لە نەخۆشییە گواستراوەکان وەرگرتووە لە سەرانسەری جیهاندا. هەموو کات ئەوەت لە بیر بێت کە تووشبوون بە نەخۆشی سیل زۆر ئاسانە و زۆر دوور نییە لێت. بەتایبەتی بە هۆی کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و قەرەباڵغی و جەنجاڵی شارەکان و بڵاو بوونەوەی نەبوونی و زۆر بوونی نەخۆشی ئایدز و ئەو نەخۆشییانەی کە بە نەخۆشی کەمی بەرگری لەش دەناسرێن و ئالوودە بوون بە ماددە بێهۆشکەرەکان و زۆر بەکارهێنانی دەرمان وخراپی باری دارایی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و رامیاری لە سەرانسەری جیهاندا، ڕێخۆشکەر بوو بۆ سەر هەڵدانەوەی نەخۆشی سیل چونکە لە کۆندا ئومێدی جیهان ئەوە بوو کە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠١٠ز) نەخۆشی سیل بە تەواوی بنبڕ بکرێت.

ئەمانە هەموو ئەو مەترسیەی ساڵی (١٩٩٣ ز) بە بیرمان دێنێتەوە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەو ساڵەدا بانگەوازی فریاکەوتنی (حاڵە گواری عالمیە) کرد.ئێستا ئەو ڕێکخراوە مەزەندە دەکات کە لە مابەینی نێوان ساڵانی (٢٠٠٠ تا ٢٠٢٠ز) زیاتر لە یەک ملیار کەس تووشی نەخۆشی سیل دەبن، لەوانە: دوو سەد ملیۆن نەخۆش دەکەون و سی و پێنج ملیۆن کەس بە هۆی نەخۆشی سیلەوە دەمرن. ئەگەر یارمەتی و هەماهەنگی پرۆگرامەکانی بەرەنگار بوونەوە و بنبڕکردنی نەخۆشی سیل نەکرێت. بۆ ئەو مەبەستە ڕۆژی بیست و چواری ئادار بە ڕۆژی جیهانی سیل دانراوە، کە تیایدا کۆڕ و سیمینار و بەرنامە دەربارەی نەخۆشییەکە و ڕێگاکانی بڵاو بوونەوەی و خۆپاراستن لەو نەخۆشییە بۆ هاووڵاتیان ڕوون دەکرێتەوە.

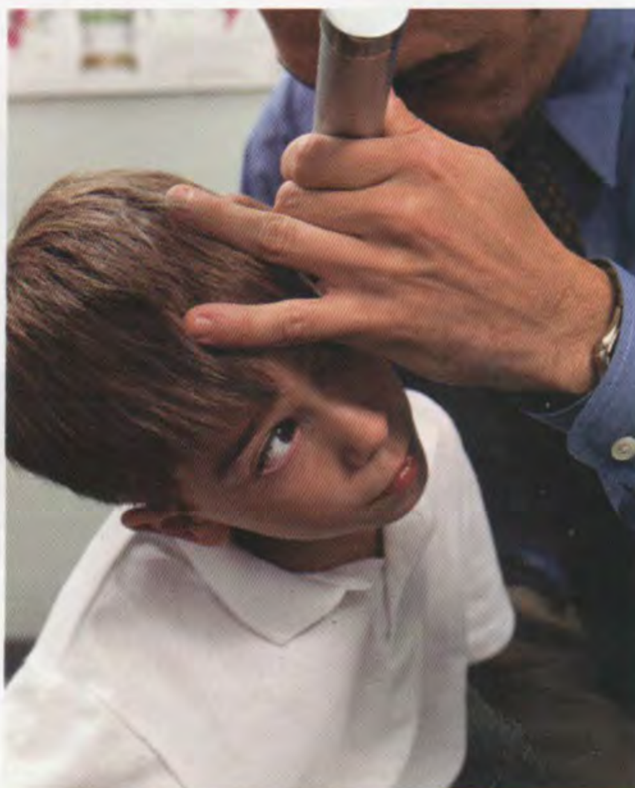
• ڕێگاکانی گواستنەوە:

نەخۆشی سیل نەخۆشییەکی گواستراوەیە و لە یەکتری دەگرینەوە بە ڕێگای هەناسەدان. کاتێک بەکتریاکە لە هەوادا بڵاو دەبێتەوە لە کاتی قسە کردن یان پژمین یان پەسیوو یان کۆخین یان بەلغەم فڕێدان بەکتریای چیلکەیی سیلی تێدایە و دەکرێتە هەوا و کاتێک یەکێکی ساغ هەناسە دەدات ژمارەیەکی کەم لەو بەکتریایە پێویستە بۆ تووش کردنی کەسە ساغەکە. کاتێک بەکتریایەکە دەچێتە ناو لەش بە شێوەیەکی سەرەکی دەچێتە سییەکان و نەخۆشی سیلی سییەکان دروست دەکات بەڵام هەموو کۆئەندامەکانی لەش، وەکو: سییەکان ئەگەری تووشبوونیان بەو بەکتریایە هەیە بەڵام سییەکان زۆرتر. ئەگەر بەکتریایەکە چووە سییەکان و کەسەکە بەرگری لەشی باش بوو، ئەوا: بەکتریایەکە قەپ دەدرێت و لە ناو دەچێت یان بە بەرگێکی کلسی دەورە دەدرێت و بەکتریایەکە خۆمەڵاس دەدات، چاوەڕێی فرسەتێک دەکات تا بەرگری لەشی کەسەکە کەم دەکات بۆ ئەوەی دووبارە بێتەوە مەیدان و تاکەکە تووشی نەخۆشی سیل بکات (latent TB). بەڵام ئەگەر تاکەکە هەر لە سەرەتا بەرگری لەشی کەم بوو(وەک: نەخۆشی ئەیدز یان چارەسەری کیمیاوی وەردەگرن)، ئەوا: بەکتریایەکە چالاک دەبێت ودەست بە زۆر بوون دەکات و نیشانە دروست دەکات و توانای تەنینەوەی دەبێت. ئەگەر چارەسەر وەرنەگرێت، ئەوا: هەر نەخۆشێک بەکتریایەکە بۆ (١٠ — ١٥ کەس) دەگوازێتەوە. ئەمەش وایکردووە لە سەرانسەری جیهاندا لە هەر چرکەیەک یەکێک تووشی نەخۆشی سیل بێت و نزیکەی (٥ — ١٠٪) لەوانەی نەخۆشی سیلیان هەیە توانی تەنینەوەیان هەیە (دەتوانن کەسیتر تووش بکەن).

پ٤/ کارزان/ کەلەک، مامۆستا، تەمەن (٢٨) ساڵ: نەخۆشی پشیلە چییە؟ چۆن بڵاو دەبێتەوە و چۆن تەشخیس دەکرێت؟ وە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لەو نەخۆشییە چییە؟ سووپاس بۆ وەڵام دانەوەتان.

و/ نەخۆشی پشیلە: بریتییە لە تووشبوون بە هەوکردنێک کە بە هۆی مشەخۆرێکی تاک خانە تووشی ئادەمیزاد دێت Toxoplasema) gondii)، بە زۆریش لە ڕێگای پشیلە یان پاشماوەی یان بە هۆی گۆشتی خاو یان چاک نەکوڵاو بڵاو دەبێتەوە. سەنتەری چارەسەر کردن و خۆپاراستن نەخۆشی لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، مەزندە دەکات نزیکەی





(٦٠ مليۆن) كەس لەو وولاتەدا تووشی ئەم نەخۆشييە بوونە بەلام تەنيا ژمارەيەكی كەميان تووشی نيشانەكانی نەخۆشييەكە بوون چونكە بەرگری باش لەشی ئادەميزاد ناهێلێت نيشانەكانی نەخۆشييەكەی لە سەر ديار بكەوێت.

• ئەو هۆكارانەی يارمەتی بلاو بوونەوەی نەخۆشی پشيلە دەدەن:

١- كاتێك لە باخچە لە ناو خۆل كار دەكەين يان كاتێك ئافرەتان لە مالەوە كاری مال دەكەن و دەستيان لە پيسايی پشيلە دەدەن و دەستيان ناشۆن يان لەبيری دەكەن دەستيان بشۆن و خواردن بە دەست نەشۆراوی دەخۆن.
٢- خواردنی گۆشتی سوری باش نەكولاو.
٣- دوای دەستدان لە گۆشتی خاو يان گۆشتی باش نەكولاو و دەستی بخاتە دەمی و دەستی نەشووات.
٤- ئەوانەی چاندنی ئەندامێكيان بۆ دەكرێت يان لە رێگای خوێن گواستنەوە.
٥- ئەگەر ئافرەت دووگيان بوو، لەوانەيە: مشەخۆرەكە لە دايكەوە بچێت بۆ كۆرپەكەی و مەترسی لەسەر ژيانی كۆرپەكە دروست بكات.

• نيشانەكانی نەخۆشی پشيلە:

١- زۆربەی ئەوانەی بەرگريان باشە كە تووشيان بە نەخۆشی پشيلە دەبێت، هەست بە هيچ نيشانەيەك ناكەن بەلام هەندێك كەس نەبێت كە بەرگری لەشيان كەمە نيشانەی، وەك: سەرما بوون و پەسيوويان لە سەر دەردەكەوێت. لەوانەيە گرێيە ليمفەكانيان ئەستوور بێت يان گيان ئێشانيان هەبێت يان ئازاريان لە چەند رۆژێكەوە بۆ چەند هەفتەيەك هەبێت.
٢-هەندێك لەوانەی بەرگری لەشيان كەمە، وەك: ئەوانەی نەخۆشی ئايدزيان هەيە يان ئەوانەی چارەسەری كيمياوی وەردەگرن يان ئەوانەی نەخۆشەيەكی بەرگری لەشيان هەيە يان ئەوانەی چاندنی ئەندامێكيان بۆ كراوە، ئەوانە نيشانەی توونديان لە سەر دروست دەبێت. لەوانەيە ببێتە هۆی كوێر بوون يان لە ناو چوونی ئەندامێكی لەش. نەخۆشی پشيلە، لەوانەيە: نيشانەی توند لە سەر چاو دروست بكات، وەك: كەم بينين و چاو رەشكە و پێشكە كردن و چاو ئێشە و چاو سوور بوونەوە و ئاو لە چاو هاتن.

ديارێكردن:
زۆر پشكنينی تاقيگە كە لە خوێن دەكرێت بۆ نەخۆشی پشيلە و دوای سازدانی پشكنينەكان، دەبێت بزانين: ئايا كەسەكە نەخۆشی پشيلەی هەيە يان نييەتی، وە ئەگەر هەيەتی تووش بوونەكەی هەنووكەييە يان درێژ خايەنە.

خۆپاراستن:
لەبەر ئەوەی نەخۆشی پشيلە نيشانەی وا دروست ناكات يان ئەگەر نيشانە دروست بكات، نيشانەی كەم و سادەيە بەتايبەتی ئەگەر تاكەكە بەرگری لەشی باش بێت زۆر لە خەلكی زۆر لەو نەخۆشييەيان دەبێت و هەستيشی پێ ناكەن بەلام ئەگەر تاكەكە بەرگری لەشی كەم بوو يان ئافرەتی دووگيان بوو، ئەوا: دەبێت هەنگاوەكانی خۆپاراستن پيادە بكات لەوانە:
١- ئەگەر بەرگری لەشی باش نەبوو، ئەوا: پشكنينی خوێن بۆ نەخۆشی پشيلە بكە، دەبێت پزيشكی تايبەتمەند رێنمايت دەكات كەی و چۆن دەرمان بۆ چارەسەركردن بەكار بێنيت.
٢- ئەگەر پلانی ئەوەت دادەنا كە دووگيان بيت، لەوانەيە: پشكنينی خوێن بۆ نەخۆشی پشيلەی پێبكەن، ئەگەر پشكنينەكەت (+ Ve) بوو، ئەوا: ترسی ناوێت چونكە بەرگری لەشت باشە بۆ زالبوون بەسەر مشەخۆرەكە.
٣- بەلام ئەگەر دووگيان بوويت و مەترسی بوونی نەخۆشی پشيلەت لێدەكرا: هەر ئافرەتێك سێ مندالی يەك لە دوای يەك لەبەر بچێت، ئەوا: مەترسی بوونی نەخۆشی پشيلەی لێدەكرێت، ئەو كات: پزيشكەكە بڕياری سازدانی پشكنينی خوێنی نەخۆشی پشيلەی بۆ دەدات.
٤- دەست كێش لەدەست بكە كاتێك ناو مال خاوێن دەكەيت و دەچيتە ناو باخچە و دواتر دەست بە ئاو سابوون جوان بشۆ كە وويستت نان بخۆيت يان خواردن ئامادە بكەيت.
٥- بەدەستی رووت دەست لە گۆشتی خاو مەدە بەلكو دەست كێش لە دەست بكە، ئەو كات: دەست لە گۆشت بدە. ئەگەر بەچەقۆ وورد كرد، ئەوا: هەموو كەل و پەلەكان جوان بە ئاو و تايت بشۆ، دوايی دەست



کێشەکەش دابکەنە هەردوو دەستت بە ئاو و سابوون جوان بشۆ.

٦- گۆشت چاک بکوڵێنە ئەو کات بیخۆ.

نەخۆشییەکانی گورچیلە و ڕشتەی میزەڕۆ

پ٥/ دیمەن عبداللە، کەرکوک، تەمەن (٣٤ ساڵ): برایەکی خۆم تووشی نەخۆشی (عجز الكلیە) بووە، ماوەی ساڵێکە. هۆکارەکانی تووشبوون بەو نەخۆشییە چییە؟ ئایا موزاعەفات و مەترسی هەیە؟ چارەسەری چۆنە؟

و/ (ئەو پرسیارە لە لایەن د.دڵشاد عبدالرحمان)ەوە، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی گورچیلە وەڕام دراوەتەوە. پەککەوتنی گورچیلە یان (عجز الكلیە) بریتییە لە کرداری نەبڕاوەی لە ناو چوونی یەکەی گورچیلە (نیفرۆن).

هۆیەکانی پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلە، ئەمانەن: نەخۆشی شەکرە و بەرزبوونی فشاری خوێن گرنکترین هۆکارەکانی پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلە لە نزیکەی (٦٥٪). تووشبوونی گورچیلە بە هەوکردنی درێژخایەنی بە هۆی بەکتریا، گیرانی ڕێڕەوی میز بە هۆی بەرد یان گەورە بوونی پرۆستات لە پیاوان یان گیرانی ڕێڕەوی میز بە هۆی هەر هۆیەک بێت بۆ ماوەیەکی درێژ. نەخۆشییە زگماکییەکانی گورچیلە، وەک: نەخۆشی کیسی گورچیلە یان هەوکردنی گورچیلە درێژخایەنی، وە یان هەوکردنی بۆڕی خوێن لە هۆکارەکانی پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلەن. هەرچی ئەو هۆکارانەن کە دەبنە خێرایی کردنی لە ناو چوونی یەکەی گورچیلە و پەککەوتنی، ئەوا: ئەو هۆکارانە زۆرن کە دەبنە خێرایی کردنی لە ناو چوونی یەکەی گورچیلە، لەوانە: کێشانی جگەرە، بەرز بوونی فشاری خوێن لەگەڵ ڕێژەی شەکر لە خوێن، کەم خوێنی، بەرز بوونی ڕێژەی چەوری لە خوێن، لەگەڵ بەرز بوونی ڕێژەی فۆسفات لە خوێن.

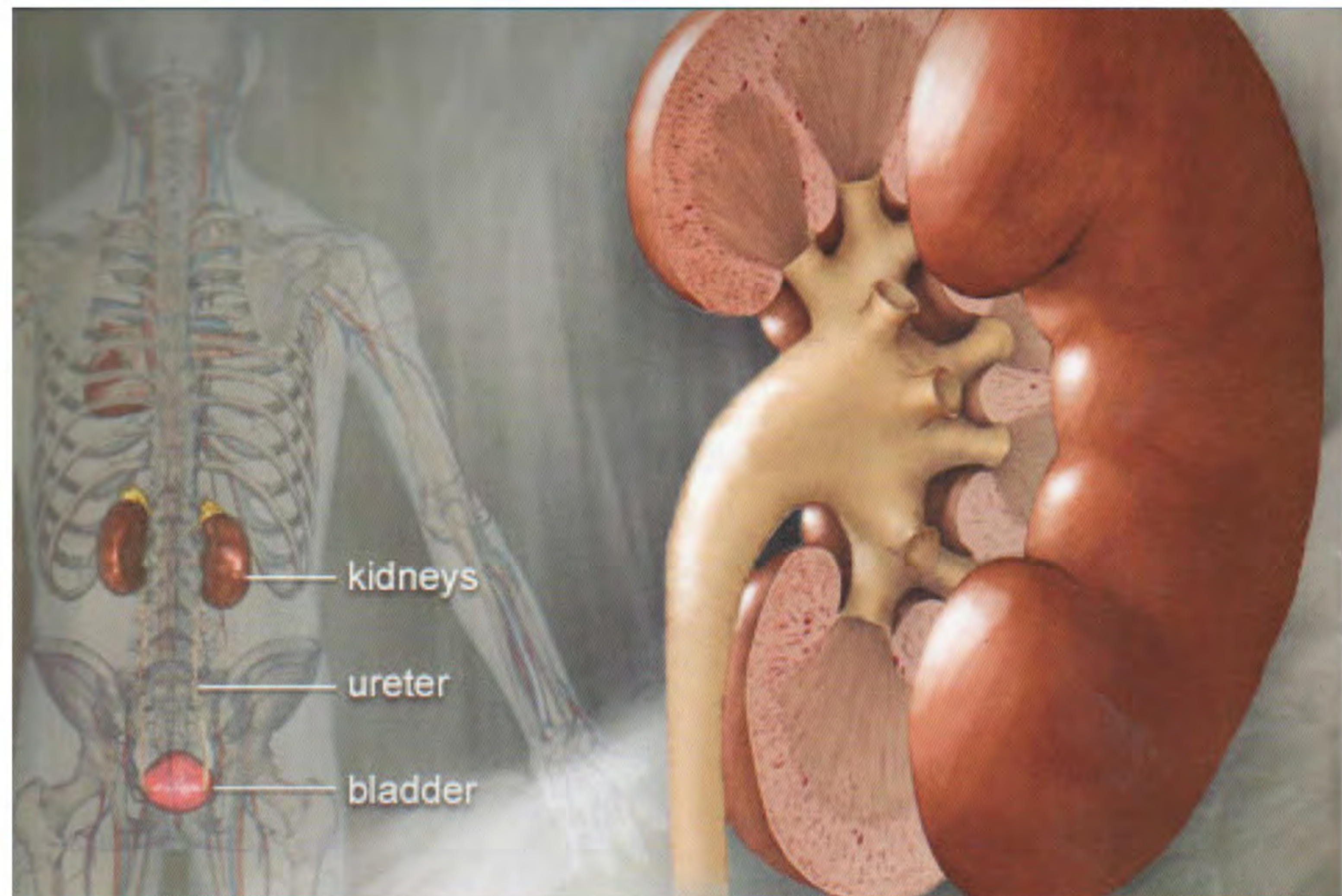
نیشانەکانی پەککەوتنی گورچیلەی درێژخایەن، ئەمانەن: لە قۆناغەکانی یەکەم ودووەمی پەککەوتنی گورچیلە هیچ نیشانەکی نییە بەڵام لە قۆناغی سێیەمدا نەخۆش هەست بە بێتاقەتی دەکات لەبەرکەم بوونی خوێن و میز کردنی زیاد لە شەوان، وە بەرز بوونەوەی ڕێژەی کریاتینین لەگەڵ بە دەرکەوتنی ئاوی زیاد لە لەشدا. وە لە هەمان کاتدا ڕێژەی ڤیتامین (D) لە خوێندا کەم دەبێت. وە لە قۆناغی چوارەمەوە پاشەڕۆکە ژەهراوییەکان لە لەشدا کۆ دەبێتەوە، وە دەبێتە هۆی نەمانی ئارەزووی خواردن، دڵ تێکچوون لەگەڵ ڕشانەوە، وە تێکچوونی ڕێژەی کانزاکان لە خوێندا. قۆناغی پێنجەم نەخۆش لە باری ناهەموار دایە، وەیان شووشتنی گورچیلەی بۆ دەکرێ.

کاریگەری نەخۆشی پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلەلەسەرلەشدا (مچاعفات)، بەم شێوەیە: گرفتەکانی نەخۆشی پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلە لە قۆناغەکانی دوای دووەم دەست پێدەکات، وەک: گۆڕانەکانی سەر ئێسک لەبەر کەم بوونی ڤیتامین (D) لە خوێندا، کەم بوونی کانزای کالسیۆم، وە زیاد بوونی کانزای فۆسفات لە خوێندا.

بەرز بوونی فشاری خوێن لەگەڵ زیاد بوونی ئاوی لەش، زیاد بوونی کانزای پۆتاسیۆم و کەم بوونی ڕێژەی بایکاربۆنەیت لە خوێندا. خوێن کەم بوون و خوێنبەر بوون لە لەشدا لەگەڵ هەوکردنی پەردەکانی ناوەوەی لەش، وە هەروەها کاریگەری لە سەر دەمارەکان و بەد خۆراکی و کاریگەری لە سەر کاری جنسیی (لاواز بوونی جنس). بێجگە لەمانە کاری لەسەر کۆئەندامی دڵ و بۆڕییەکانی خوێن زۆرە، وەک: هەوکردنی دیوارەکانی دڵ لەگەڵ تەسکبوون و ڕەقبوونی دیواری خوێنبەرەکان.

چۆن چارەسەری نەخۆشی پەککەوتنی درێژ خایەنی گورچیلە دەکرێت؟ هەرکە نەخۆشی پەککەوتنی درێژ خایەنی گورچیلە دەست نیشان کرا، کار پێویستە بۆ کەم کردنەوە و دوا خستنی زیانەکانی پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلە لەگەڵ کەم کردنەوەی زیانەکانی لە سەر





کۆئەندامی دڵ و بۆرییەکانی خوێن، وەک:

١- قەدەغە کردنی جگەرە کێشان.

٢- کۆنترۆڵ کردنی فشاری خوێن و ڕۆیشتنی پرۆتین لە میزدا بە هۆی کەم کردنەوەی خوێ لە خۆراکدا، وە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

٣- بەرز کردنەوەی ڕێژەی خوێن بە بەکار هێنانی دەرزی هۆرمۆنی W

ئێریسرۆپۆیتین (هۆرمۆنی گەشەی خوێنی) لەگەڵ بەکارهێنانی ماددەی ئاسن و فۆلیک ئەسید و ڤیتامین (١٢ B)، وەک کەرەستەی خاوی دروست بوونی خڕۆکەی سووری خوێن.

٤- کۆنترۆڵ کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا لەو نەخۆشانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە بە هۆی سیستەمی خواردن یان بەکار هێنانی دەرمانی کەم کردنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن، وەک: (ئینسۆلین و حەب (oral hypoglycemic agent.

٥- کۆنترۆلکردنی چەوری خوێن بە هۆی سیستەمی خواردن یان بەکارهێنانی دەرمانی کەم کردنەوەی ڕێژەی چەوری لە خوێن، وەک: (statine).

٦- کۆنترۆڵ کردنی ڕێژەی کانزاکان لە خوێن لەگەڵ کەم کردنەوەی گۆڕانەکانی ئێسک بە هۆی سیستەمی خواردن یان بەکارهێنانی دەرمان وەک کالسیۆم و ڤیتامین (D).

٧- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان بۆ پارێزی کردنی دڵ و خوێنبەرەکان لە تەسکبوون و ڕەق بوونی دیواری خوێنبەرەکان، وەک: ئەسپرین و بیتا بلۆکەر(beta blocker).

٨- ڕاگرتنی کێشی لەش و دابەزاندنی کێشی لەش لە نەخۆشە قەڵەوەکاندا لەگەڵ وەرزش کردن.

٩-ڕێکخستنی سیستەمی خواردن، وەک: کەم کردنەوەی ڕێژەی پرۆتین.

١٠- شووشتن یان چاندنی گورچیلە لە قۆناغی پێنجەم و کۆتایی پەککەوتنی گورچیلە.

پ٦/ جەنگی، کۆیە، تەمەن (٤٨) ساڵ: شەوێک تووشی ئازاری تووند بووم بە تەنکیشی لای ڕاستم، بە جۆرێک هەتا بەیانی پێیەوە تلامەوە. لە بەیانییەکەی لەخۆیەوە ئازارەکە نەما!! دوای دوو مانگ هەمان ئازارم بۆ هاتەوە بەڵام لە لای چەپ، بۆیە: چووم سەردانی دکتۆرم کرد، ئەو فەحس و سۆناری بۆ کردم، گووتی: ئیلتیهابی کلیەت هەیە و دەرمان و چارەسەری بۆ نووسیم. چۆنی بۆ نووسی بووم، وام بەکار هێنا. دواتر، چوومەوە لای دکتۆرەکە و گووتی: ئیلتیهابەکەت نەماوە. بۆچی لە هەردوو جار لا تەنکیشەکانم ئێشاوە و بنی زگم ئازاری نەبوو؟ گووتیان ئاو زۆر بخۆوە ئایا چ وەختێک بۆ ئاو خواردنەوە باشە؟!

و/ زۆر جار تەنکێش و پشت ئێشان کە ئازاریان دەبێت، هەموو کات بە هۆی ئازاری گورچیلەوە نییە!! ئەوجا ئەو ئازار و ژانە لەوانەیە بە هۆی کەشەنگ بوونی ماسولکە یان بە هۆی نەخۆشی قۆلۆنەوە بێت. ئەگەر تەنکێش ئێشان بە هۆی نەخۆشی گورچیلەوە بێت، ئەوا: هەموو کات ئازارەکە زۆر توووند دەبێت و کەسەکە هێڵنجی دەبێت و بە هیچ جۆرێک عەجمانی نابێت بەڵام ئازاری ماسولکەکان بە گۆڕینی شێوازی دانیشتن کەمتر دەبێت. هەرچی هەوکردن (ئیلتهابی) ڕشتەی میزەڕۆیە، ئەوا: ئەگەر لە میزڵدان (میزدۆ) بێت، ئازارەکە لە بنی زگ دەبێت بەڵام ئەگەر هەوکردنەکە لە حەوزی گورچیلە بێت، ئەوا: زۆربەی کات نەخۆشەکە تایەکی زۆری دەبێت و هەر دوو تەنکێشی دەیەشێت و ئەگەر بە مستەک لە تەنکێشی بدرێت لە کاتی پشکنین لای پزیشک تەنکێشەکانی ئازاری دەبێت. هەرچی سەبارەت بە خواردنەوەی ئاوە، هەموو



کەس ئامۆژگاری دەکرێت کە ئاو زۆر بخواتەوە، وە هەموو کات ئامۆژگاری دەکرێن کە پێش خواردنی خۆراک ئاو بخورێتەوە. وە ئەگەر کەسەکە هەر تینووی بوو، دوای خواردنی خۆراک بە ماوەیەک دەتوانێت دووبارە ئاو بخواتەوە. لە کاتی خواردنی خۆراک مرۆڤ دەبێت دوور بێت لە خواردنەوەی ئاو چونکە کار لە کرداری هەرس کردن دەکات، وە کرداری هەرس کردن بە درەنگ دەخات. هەروەها پێویست دەکات لە خواردنەوە گازدارەکانی، وەکو: بیبسی و سیڤنیش بە دوور بن، چونکە ئەوانیش بە هۆی ئەو گازانەی کە تییان دایە کرداری هەرس کردن تێکدەدەن و بە جۆرێک کە هەرس کردنی خۆراک بە تەواوی ناکرێت.

پ/٧/ کاروان کانەبی (٢٩ سال)، ڕانییە، کاسب: ماوەی دوو ساڵە بەردم لە گورچیلەی چەپ هەیە. دەرمانم زۆر بەکارهێناوە، بەڵام چارەسەری نەبووە. هەتا ئەو دەرمانەشم بەکارهێناوە، گوتیان: بەردی پێ فڕێ دەدەیت. بەڵام پێش حەفتەک فەحصم کرد، دکتۆر، گوتی: بەرد نییە، قوومت هەیە!؟ بۆ زانینتان قەت ژانم نەهاتیتی، بەڵام دەترسێم کار لە ئیشی کلیەکانم بکات. ئایا چ خواردنەک باشە بۆ نەهێشتنی بەرد دروست بوون و فڕێدانی ڕەمل؟ ئەو خواردنانە چین کە بەرد دروست دەکەن؟

و/بوونی بەرد لە گورچیلە نەخۆشییەکی باوە. بەردی گورچیلە نیشانەی خوێن میزتن یان ژانی گورچیلەی دروست دەکات. چارەسەرکردنی بەگوێرەی قەبارە و شوێنی بەردەکە دەبێت، یان بەدەرمان یان بەشکاندن یان بە پێبین دەردەهێنرێت یان بە نەشتەرگەری. ئەگەر بەردەکە ٢سم بوو، دەتوانرێت چ بە شکاندنی یان بە پێبین دەربهێنرێت. هەیە دەتوانرێت بە چارەسەرکردنی بە دەرمان بتاوێنرێتەوە و بێتە دەرەوە. دەبێت نەخۆش پشکنینی میز بکات لەگەل ڕێژەی خوێی ترشی یوریک لەناو خوێن بۆ زانینی ئایا هیچ خوێیەک لەناو خوێن زیادی نەکردووە، دەگەل پشکنینی چالاکی گورچیلەکان. هۆکاری دروست بوونی بەر لە گورچیلە لەوانەیە بەهۆی زۆر خواردنی جۆرە خواردنێک کە خوێی زۆر تێدایە یان بەهۆی کەمی خواردنەوەی ئاو بێت یان نارێکییەک لە گورچیلە بێت. لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداری خۆراک بێت و ئاو زۆر بخورێتەوە بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم ڕۆژی(٢ لیتر) میز بکەیت یان ڕەنگی میزت وەکو ئاوی لێ بێت. خوێی ئۆگزالات لە تەماتە و فراولە زۆرە، هەرچی خوێی ترشی یوریکە بەزۆری لە پرشۆتینەکان هەیە، هەر لەبەرئەوە دەبێت بەتام ئەو جۆرە خواردنانە بخۆیت. هەروەها ئاو زۆر بخۆیتەوە، ئەگەر زانرا جۆرە خوێیەک زیادە ئەوا فەوار هەیە پزیشک بۆ نەخۆشی دەنووسێت، بەڵام ئەگەر ئاستی ڕێژەی خوێی ترشی یوریک لە ناو خوێن زیاد بوو، کەسەکە نەخۆشی دەردە پاشای(داء الملوک) هەبوو ئەوا پزیشک حەبی(زایلۆریک)ی بۆ دەنووسێت. هەر کەسێک بەردی گورچیلەی هەبێت، دەبێت لە گۆشتی پەلەوەر و ماسی و هێلکە و ماست و پەنیر و چایە و خواردنەوە گازدارییەکان بە دوور بێت، لەبەر ئەوەی ڕێژەی خوێی ترشی یوریک زیاد دەکەن،هەروەها کەمتر

گوێز و فستق بخۆن. هەرچی مزرەمەنیەکانە ئەوا بۆ بەردی گورچیلە بە سوودن و خواردنی سیر و باینجان و مۆز و گێزەر هیچ زەرەری نییە. کاری پزیشک نییە خواردن لەسەر نەخۆش ببڕێت و لێ نەگەڕێت هیچ ببڕای ببڕ بخوات، بەڵکو هەوڵ بدات خۆی لێ دوور بگرێت، ئەوانیش:

١- ئەو خواردنانە کەم بخۆ کە کالسیۆمیان زۆر تێدایە. وەک: بەروبوومی شیر و ماسی و مێوژ و بامیە و نۆک، مەترسی دروست بوونی بەردت بۆ زیاد دەکەن.

٢- لەو خواردنانەی کە ئۆگزالاتیان زۆر تێدایە دووربە، وەک:سپێناخ و فستق عەبید و چوکلێت و چایە. ئەوانە ئەگەری دروست بوونی بەردی گورچیلە و بەردی زەرداو زیاد دەکەن.

٣- پرۆتینەکان، وەک: گۆشت بخۆ.

٤- خوێی چێشت کەم بخۆ.

نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ

پ٨/ کامەران عەلی، ٢٢ساڵ، چەمچەماڵ: لەوزەتێنم زۆر گەورەیە، کاتەک ئیلتیهاب دەکات تووشی کۆخەم دەکاتن و جاری وا هەیە ماوەی دوو تا چوار مانگ دەخایەنێت و ناوە ناوە تام لەگەڵ دێتێ. چ دەرمانێک بەکار دەهێنم کۆخەکەم هەر دەمێنێت و لەوزەتێنەکەم چاک نابێت، ئەو حالەتەش ساڵانە لۆم دێت. ئایا پێویست دەکات عەمەلیاتی لەوزەتێن بکەم؟ ئەگەر عەمەلیات نەکەم، مەترسی لۆ سەر دڵم هەیە؟ عەمەلیاتە هیچ خراپی و ئاڵۆزی هەیە، دوای عەمەلیات مەترسی تووش بوونم هەبێت؟

و/ ئەو پرسیارەت چەند لایەنێک لە خۆ دەگرێت، بەم جۆرە:

١- پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان هەوکردنی لەوزەتێن و کۆخە نییە، واتە: هەوکردنی لەوزەتێن کۆخە دروست ناکات، مەگەر هۆکاری کۆخەکە بوونی زۆری دەردراو لە لووت(کەپوو) بێت کە دێتەوە ناو قورگ و هەوک و لەوزەتێن، هۆکار دەبێت لە هەوکردنی لەوزەتێنەکان و سییەکان. لابردنی(عەمەلیاتی) لەوزەتێن کاتێک دەکرێت، ئەگەر زەرەرو زیانەکانی مانەوەی لەوزەتێنەکان زیاتر بوو لە سوودەکانی چونکە لەوزەتێنەکان یەکەم هێڵی بەرگری ناو لەشی مرۆڤن. بە لابردنی لەوزەتێنەکان یەکێک لە هێڵەکانی بەرگری لەش لە دەست دەدەین بەڵام هەندێک جار لەوزەتێنەکان دەبنە سەرچاوەی هەوکردن لە ناو لەشی مرۆڤ، ئەو کاتانە لابردنی پێویست دەبێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت: بڕیاردان لەسەر عەمەلیات کردن بەندە لە سەر هاوسەنگی نێوان زەرەر و زیانەکان و سوودەکانی، ئەگەر زیانەکانی زۆرتر بوون لە سوودەکانی دەبێت عەمەلیات بکات. واتە: بڕیاردان لە سەر ئەوەی کێ عەمەلیات بکات، لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر ساڵانە چوار جار یان زیاتر تووشی هەوکردن بێت و لەگەڵی هەوکردنی جومگەکان هەبێت دەبێت لاببردرێت، کەچی ئەگەر لە ساڵەک یەک جار یان دوو جار هەوی دەکرد، ئەوا: باشترە عەمەلیات نەکرێت و لەوزەتێنەکان لانەبردرێن.

٢- سەبارەت بە زیاد بوونی کێشی لەش: لابردنی لەوزەتێنەکان هۆکار نابێت لە قەڵەوی بەڵام ئەو قەڵەوییەی دوای عەمەلیاتی لەوزەتێن تووشی دێن هۆکارەکەی ئەوەیە: ئەوانەی هەوکردنی بەردەوامی لەوزەتێنیان هەیە، بەزەحمەت خواردن قووت دەدەن، ئەمەش وادەکات ئارەزووی خواردنی کەم بێت بەتایبەتی لەگەڵ زۆر هەوکردنی لەوزەتێنەکان. کاتێک لەوزەتێنەکان لادەبرێن ئەو کات هەموو شتێک دەگەڕێتەوە باری سروشتی و ئارەزووی خواردنی ئاسایی دەبێتەوە و کەسەکە کێشی لەشی زیاد دەکات و قەڵەو دەبێت.

٣- هەرچی سەبارەت بە کاردانەوەی هەوکردنی لەوزەتێنەکان لە سەر دڵ و ئەندامەکانیتری لەش ئەوە زانراوە بەمەرجێک زۆر لەوزەتێنەکان تووشی هەوکردن بێن نەک لە ساڵی جارەک یان دوو جار، لەوانەیە هەوکردنی بەردەوامی لەوزەتێنەکان هۆکار بێت لە تووش بوون بە هەوکردنی ڕۆماتیزمی دڵ بەتایبەتی لە منداڵان بەڵام دوای تەمەنی بیست و چوار ساڵی لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت. لە گەوران لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان یان هەوکردنی گورچیلەکان.

٤- هەرچی دەربارەی ماکەکانی لابردنی لەوزەتێنەکان: گرنگترینیان بریتییە لە خوێن بەربوون(نەزیف بوون) کە یەکسەر دوای عەمەلیاتەکە دەبێت یان حەفتەک دواتر بەهۆی هەوکردنی شوێنی عەمەلیاتەکە، دەتوانرێت خۆشی بپارێزێت لە هەوکردنی شوێنی نەشتەرگەرییەکە بە وەرگرتنی دەرمانی دژە زیندەگی و غەر غەرە کردن بە ماددەی خاوێن کەرەوە و خواردنی خۆراک و خواردنەوە دوای نەشتەرگەرییەکە، هەتا با ئازاریشی هەبێت بۆ ئەوەی هەوکردن بە بەکتریا لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە دروست نەبێت.

پ٩/هێدی، کەرکووک، تەمەن (٢٠ ساڵ)/ ماوەیەکە گوێچکەم دەیەشێت، بەتایبەتی لە کاتی داگرتنی، هۆیەکەی چییە؟

و/ ئێشانی گوێچکە چەند هۆکارێکی هەیە، باوترینیان بریتییە لە هەوکردن (هەوکردنی جۆگەی گوێ یان هەوکردنی گوێی ناوەڕاست یان گوێی دەرەوە). هەروەها هەوکردنی گیرفانەکانی لووت زۆرجار گوێ ئێشە دروست دەکەن، وە بوونی چرم و گیرفانی بۆڕی ئۆستاکی (بۆڕییەکە هاوسەنگی نێوان گوێ و لووت ڕێکدەخات) سەرما بوون ئەمە دروست دەکات، بۆ نموونە: ئەگەر هاتوو ئەو بۆڕییە ت گیرا بوو و گەشتت بە فرۆکە کرد بە هۆی ئەو جیاوازییەی لە پەستان هەردوو دیوی پەردەی گوێ هەیە، گوێ ئێشە بۆ دروست دەکات. هۆکارێکیتر بریتییە لەو ئێسکانەی کە لە دەور و پشتی گوێ هەن، بۆ نموونە ئێسکی جومگەی شەویلاگ کە کەوتۆتە پێش گوێ کاتێک هەو دەکات یان بریندار دەبێت ژان گوێچکەکان دروست دەکات، هەروەها بوونی لیمفە زەردە گوێ (Wax) و قەتیس بوونی گوێ ئێشە دروست دەکات، هەرلەبەر ئەوەی گوێ زیاتر لە سەد هۆکاری هەیە، کاتێک گوێت ژانی کرد، دەبێت سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەیت بۆ زانینی هۆکاری گوێ ئێشانەکە.



نەخۆشییە درێژ خایەنەکان

نەخۆشییە درێژ خایەنەکان کۆمەڵە کۆنیشانەیەک یان کۆمەڵە نەخۆشییەکن، کە نە دەگوازرێنەوە و نە توانای تونینەوەیان هەیە. واتا: ئەو نەخۆشییانە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکتر ناگوازرێنەوە، هەر بۆیە ئەگەر کەسێک تووشی هات مانای ئەوە نییە، کە: ئەوانیتریش تووشی دێن. لەوانەیە ئەو نەخۆشییە درێژ خایەنە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی چیرە درێژ بێت و زۆر کاتی بووێت، لەوانەشە نەخۆشییە درێژ خایەنەکە وەکو هەندێک جۆری (شەپرە لێدان) هەندە لە ناکاو بێت کە هەرگیز هەستیشی پێنەکراوە بەڵام لەناکاو کەسەکە تووشی دێت، لەوانەیە هەر یەکسەر مردنیشی بەدوا دابێت. هەر بۆیە ئەو کۆمەڵە نەخۆشییە، وە نەبێت هەر تەنها نەخۆشی یەک کۆئەندام بگرێتەوە بەڵکو نەخۆشی هەموو کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە، کە لەوانە: (نەخۆشییەکانی بەرگری لەخۆوە (Autoimmune diseases)، نەخۆشییەکانی دڵ (heart diseases)، شەپرە لێدان (stroke)، چەندەها جۆری شێرپەنجە (many cancers)، نەخۆشی ڕەبۆ (Asthma)، نەخۆشی شەکرە (diabetes mellitus)، نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی گورچیلە (chronic kidney disease)، شاش بوونی ئێسقانەکان (Osteoporosis)، نەخۆشی خەلەفان یان ئەلزهایمەر (Alzheimer disease)، نەخۆشی ئاوی سپی چاو (Cataract) و ...هتد. هەندێک نەخۆشیی لەوانەیە بە هۆی میکرۆبێکەوە تووشی مرۆڤ بێت، وەکو (نەخۆشی ئایدز) کە هۆکارەکەی تەنینەوەیە بەڵام پێویستی بە چاودێری درێژ خایەن هەیە، بۆیە بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان ئەژمارد دەکرێت. ئەو نەخۆشییانە کە هەندێکیان لە ناو دانیشتووانی هەموو جیهان و لە ناو میللەتی کوردەواری وای لێهاتووە کە شێوەی پەتای وەرگرتووە، گرنگ نییە کە ماوەی زۆر و درێژ بێت کە کەسەکە نەخۆشییەکەی هەبێت بەڵکو تەنیا ئەوە بێت نەخۆشییەکە نەگوازرێتەوە و نەخۆشییەکە توانای تەنینەوەی نەبێت، ئەوا: ئەو نەخۆشییە بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان ئەژمارد دەکرێت. نەخۆشییەکی وەکو نەخۆشی شەکرە (DIABETES MELLITUS) کە هیوا وابوو، بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٢٥ز) ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە بگات بە (٢٧٠ ملیۆن کەس) بەڵام لە ساڵی (٢٠١٣ز) هۆشداری ئەوە درا کە ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە گەیشت بە (٥٥٢) ملیۆن کەس، واتا پێش گەیشتن بە ساڵی (٢٠٢٥ز) ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە دوو هێند بوو، وە ئەو نەخۆشییەش بەردەوامە لە زیاد بوون و زیاد بوونی ژمارەی تووشبووان. هەر بۆیە پێویستە هەمووان گرنگی بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان بدەن و مرۆڤ و تاک و کۆمەڵگا و حکوومەت و دەسەڵات ڕۆڵی خۆیان بگێڕن لە بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو جۆرە نەخۆشییانە، بە گژ هەموو بەر بەست و ئاستەنگەکانی کە دێنە ڕێ لە چارەسەر کردن و خۆ دوور گرتن لەو جۆرە نەخۆشییانە ببنەوە. نەک تەنها دەسەڵات و کۆمەڵگا بەڵکو پێویستە هەموو تاکانی کۆمەڵگا پڕ چەک بکرێن لە ڕوو بە ڕوو بوونەوەی ئەو جۆرە نەخۆشییانە، چونکە ئەگەر ئەمڕۆ تووشی تۆ نەیەت لەوانەیە بەیانی تووشی تۆ یان کەسێکی نزیکت بێت، هەر بۆیە بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیاری دەربارەی ئەو جۆرە نەخۆشییانە ئەرکێکی مرۆڤایەتی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینیە، ڕۆڵ بینینە لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست کە بە سوود و مفا بۆ تەندروستی خۆت دەگەڕێتەوە. نەخۆشییە درێژ خایەنەکان نەک تەنیا لە کۆمەڵگای کوردەواری بەڵکو لە هەموو کۆمەڵگایەکان ڕوو لە زیاد بوونە، لە وڵاتێکی دراوسێی وەکو کوێت ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکر (٢٥٪)ە، واتا یەک لە چواری دانیشتووانی ئەو وڵاتە بە دەست نەخۆشی شەکرەوە دەناڵێنن، وڵاتی کوردستانیش ڕاستە ژمارەی تووشبووانیش بەو ڕێژە نییە بەڵام وەکو هەموو جیهان ڕوو لە زیاد بوونە؟! وە ئەو زیاد بوونی ژمارەی تووشبووان بەو نەخۆشییە بڕی زۆر لە بوودجە و دارایی و کات و تەندروستی هەمووان دەخاتە مەترسییەوە. سەرەڕای ئەوەی کە بوون و زۆر بوونی ئەو جۆرە نەخۆشییانە لە ناو کۆمەڵگا سەرباری بە فیڕۆ دانی کات و دارایی و تەندروستی و بوودجەی وڵات ئاسایش و هێمنی وڵات دەخاتە مەترسییەوە، کە ئەمەش کاردانەوەی تەواوی لە سەر ژیانی هەنووکە و داهاتووی میللەتی کورد و هەموو کوردرستانیان هەیە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان بە هەموو جۆرەکانییەوە لە هەموو کۆمەڵگاکان ڕوو لە زیاد بوونە، وە هەموویان ئەگەر هاتوو چارەسەری تەواو نەکرێن زوو یان درەنگ ژیان و تەندروستی مرۆڤەکان دەخەنە مەترسییەوە!! هەر بۆیە پێویستە لە کوردستان وەکو وڵاتانیتر گرنگی زۆر بەو جۆرە نەخۆشییانە بدرێت، هەتا ڕێگری لە زۆر بڵاو بوونەوەیان بگیرێت و ئەو نەخۆشییانە بڵاو نەبنەوە، وە ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە هاتوون باشترین بەدوا داچوون و باشترین چارەسەریان بۆ بکرێت، هەتا لە دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکانی ئەو جۆرە نەخۆشییانە بە دوور بن و ژیانیان ئاسوودە بێت و لە خۆشیدا بژین.

• ئامارەکان:

لە کوردستان ئامارێکی تەواو و ووردمان دەربارەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە نییە، بۆیە ناتوانرێت بە تەواوی بگووترێت کە چەند لە دانیشتووانی کوردستان ئەو جۆرە نەخۆشییانەیان هەیە. هەمووی ئەو ڕێژە و ژمارانەی کە دەربارەی ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەگووترێت بە مەزەندەیە یان بە هۆی ئامارێکی ناتەواوەیە. لە جیهاندا لە ساڵی (٢٠٠٦ز) نزیکەی (٦٠٪)ی لە کۆی ڕێژەی مردن بە هۆی نەخۆشییە درێژ خایەنەکانەوە بووە، لە ساڵی (٢٠٠٥ز) نزیکەی (٣٦ ملیۆن) کەس بە هۆی نەخۆشییە درێژ خایەنەکانەوە مردوون کە نیوەی ئەو ڕێژەیە ئافرەت بوون و نیوەیان تەمەنیان لە (٧٠ ساڵ) کەمتر بوو، لە ساڵی (٢٠٠٨ز) ژمارەی مردووان بەو نەخۆشییانە گەیشت بە (٥٧ ملیۆن) مردن بوو، کە دەکاتە (٦٣٪)ی لە کۆی ڕێژەی مردن لەو ساڵەدا. ئەگەر بەو شێوەیە ئەو جۆرە نەخۆشییانە ڕوو لە زیاد بوون بکات، مەزەندە دەکرێت کە لە ساڵی (٢٠٣٠ز) ژمارەی مردووان بە هۆی



ئەو نەخۆشییانەوە بگات بە (٥٢ ملیۆن) کەس لە ساڵێکدا، کە هەوڵ و کۆشش لە ئارادایە بۆ ئەوەی بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٠ز) ئەو ژمارەیە کەم بکرێتەوە بۆ کەمتر لە (٧ ملیۆن) کەس کە بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە دەمرن.

• هۆکارەکانی تووشبوون و هۆکارە مەترسیدارەکان:

زۆر هۆکار مەترسیداری وەکو فەرهەنگ، شێوازی ژیان و گوزەران، هۆکاری دەوروبەری ئەگەر زۆر لە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان زیاد دەکات. بۆ نموونە: توخم (نێر یان مێ)، بۆماوە، پیسبوونی ژینگە، هەندێک خووی، وەکو: خواردنی ناتەندروست، جگەرە کێشان، نەجووڵانەوە و وەرزش نەکردن ئەگەر تووشبوون بە قەڵەوی و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن زیاد دەکات. کە ئەمانەش ئەگەری نەخۆشییە درێژ خایەنەکان زیاد دەکەن، زۆر لە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان دەتوانرێت پێشگیری بکرێت چونکە هۆکارەکانیان دیارە. لە راپۆرتی رێکخراوی تەندروستی جیهانیی ساڵی (٢٠٠٢ز) هاتووە، کە پێنج لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە ناو ئەو دە هۆکارە باوەن کە دەبنە هۆی مردن. لەوانە: بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، بەرز بوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆل، جگەرەکێشان، خواردنەوەی مەی (کحول)، قەڵەوی. هۆکاریتری زۆر بوونی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان بریتیە لە باری دارایی و کۆمەڵایەتی کەسەکە (social determenants of health).

• کاردانەوەی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان:

نەخۆشییە درێژ خایەنەکان لە سەرەتا نەخۆشی کۆمەڵگا دەوڵەمەندەکان بوو بەتایبەتی لە چەرخی پێشوو ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەوڵەمەندەکان تووشی دەبوون، کەچی هەژارەکان ئەوان زیاتر ژیانیان لە مەترسی بوو بە هۆی نەخۆشییەکان هەوکردن (Infection). لە بەد بەختی وولاتە هەژارەکان لە کاتی ئێستا نەخۆشییە درێژ خایەنەکان بووەتە نەخۆشی وولاتە هەژارە کەم دەرامەتەکان، بە جۆرێک لە کاتی ئێستادا (٢٠٪)ی دانیشتووانی وولاتە دەوڵەمەندەکان تووشی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان هاتوون، کەچی لە وولاتە کەم دەرامەت و هەژارەکان (٨٠٪) ی دانیشتووانی ئەو وولاتانە تووشی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان هاتوون. بەمە کاردانەوەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە سەر ژیان و بژێوی و تەندروستی وولاتە هەژار و کەم دەرامەتەکان لە کاتی ئێستادا زۆرتر بووە، نەخۆشییە درێژ خایەنەکان زۆر کاردانەوەی هەیە؟، لەوانە:

أ. تەندروستی: ئەو نەخۆشییانە ژیان و تەندروستی کەسانی تووش بوو دەخاتە مەترسییەوە، سەرەرای ئەوەی کە لەوانەیە ببێتە هۆکاری پەککەوتن و مردن.

ب. ئابووری (economy): لە رووی ئابووری و داراییەوە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان بڕی زۆر لە داهات و بوودجەی وولاتانی بۆ تەرخان دەکرێت، لە وولاتێکی وەکو وولاتی چین لە نێوان ساڵەکانی (٢٠٠٥ – ٢٠١٥ز) بڕی پارەی (٥٥٨ بلیۆن) دۆلار لە داهاتی نیشتیمانی لە دەست بدەن بە هۆی زوو مردن بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان، واتە: بڕی زۆر لە پارە و داهات دەبات. بە دوو جۆر ئەو زەرەر و زیانە بە مرۆڤایەتی دەگات:

١. پارە و دارایی: تێچوون و چارەسەر و خۆپاراستن و دەرمان و چارەسەری دەرئەنجامەکانی.

٢. کار کردن: ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەبنە هۆی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی لە کارەکانیان دوور بکەونەوە و لە شوێنی کار کردنیان نەبینرێت، مۆڵەت وەربگرن کە میللەت و دەوڵەت لە بەهرە و کارایی ئەوان بێبەش دەبێت. سەرەرای ئەوەی کە بە هۆی زیاد بوونی رێژەی مردن بە هۆی ئەو جۆرە نەخۆشییانەوە ژمارەیەکی زۆر لە کەسانی کارامە و خاوەن بەهرە و توانای بەش لە هەرەتی تەمەنی بەخشین مرۆڤایەتی لە دەستیان دەدات، کە ئەمەش بە زیان بۆ هەموو مرۆڤایەتی ئەژمارد دەکرێت.

• خۆپاراستن:

بینراوە کە ئەو نەخۆشییانە بە دەست گرتن بە سەر هۆکارە سەرەتاییەکانی (RISK FACTORS)ی تووشبوون بەو نەخۆشییانە، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بەو جۆرە نەخۆشییانە زۆر کەم دەبێتەوە. بە جۆرێک کە دەتوانرێت (٨٠٪)ی ئەو نەخۆشییانە کۆنترۆل بکرێت و بەر زەفت بکرێت، بەمەش (٨٠٪) ئەوانەی کە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ یان شەپرە لێدان یان نەخۆشی شەکرەی گەوران دێن، دەتوانرێت رێگریان لێبکرێت لەوەی کە تووشی نەیەن یان ئەگەر ئەگەری تووشبوونیان زۆر بوو لە ئایندە، ئەوا: لە کاتێکی دوورتر تووشی ئەو نەخۆشییان ببن. هەروەها رێژەی (٤٠٪)ی هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە دەتوانرێت خۆیان لی بە دوور بگرین، ئەگەر هاتوو رێنمایی و هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکەین.

• تۆری جیهانی دژ بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان (Global non– communicable disease network):

بۆ تەواو هەماهەنگ کردن و کۆ کردنەوەی هەموو هەوڵ و کۆششەکان سەبارەت بە بەرەنگار بوونەوە و بە گژ داچوونی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان رێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە ساڵی (٢٠٠٩ز) تۆری بەرەنگار بوونەوەی دژ بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان راگەیاند. کە ئەو تۆرە لە هەموو رێکراوەکانی تەندروستی و رێکخراوی کۆمەڵگای مەدەنی و شارەزایانی بواری نەخۆشییە درێژ خایەنەکان پێکدێت بۆ روو بە روو بوونەوەی نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی، وەکو: نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشی شەکر، شێرپەنجە. هەر بۆیە یەک لە بەر پرسە باڵاکانی ئەو تۆرە ئەوەی راگەیاند، کە: هەوڵدان بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان و بریندار بوون (injuries) بۆ دانانی پرۆگرامی خۆپاراستن وەک هەڵمەتێکی نیشتیمانی و جیهانیی ئامانجێکی گرنگی وولاتە پێشکەوتووەکانە). تۆری جیهانیی دژ بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان کە بانگەشەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی بە کۆبوونەی فیدراسیۆنی رێکخراوەکانی جیهانیی نەخۆشی شەکر، نەخۆشی دڵ، شێرپەنجە، نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی هەناسە راگەیاند. کە ئەو بانگەشەیە زیاتر لە (٩٠٠) رێکخراوی جیهانیی بە یەکەوە بەستەوە لە بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان، وە ئامانجی دوور خایەنی بۆ نەخۆشییە درێژ خایەنەکان راگەیاند، کە بریتین لە:

١.پلانی نێو دەوڵەتی دژ بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان.

٢.جیهانێکی دوور لە جگەرە کێشان.

٣.باشتر کردنی گوزەران و شێوازی ژیانی خەڵک.

٤.گرنگیدان بە پتەو کردنی سیستەمی تەندروستی.

٥.مافی هەموو جیهان لە بەدیهێنان و دەستکەوتنی باشترین جۆری دەرمان و تەکنەلۆجیا.

٦.دەستە بەر کردنی مافەکانی مرۆڤ بۆ ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان بوون.

بەشی دووەم
(لە لەدایک بوونەوە هەتا مانگی نۆیەمی تەمەنی منداڵ)

گەشەی سرووشتی دەروونی منداڵ و گرفتەکانی

ئا: د. حسین سرمک حسن
پسپۆڕی پزیشکی دەروونی و نەخۆشی دەمارەکان

لە ماوەی حەفتەکان و مانگەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵ، منداڵەکە هەندێک ڕەفتاری دیاریکراوی لەسەر دیار دەکەوێت کە زوو بە خێرایی گەشە دەکات، وە بەو شێوەیە بەردەوام دەبێت هەتا ساڵی دووەمی تەمەنی کە لەوەو دواتر ئەو سیفەتانەی لە سەر دەردەکەوێت کە تایبەت دەبێت بە کەسایەتی ئەو کەسە. ئەو سیفات و ڕەفتارانەی منداڵەکە بە شێوەیەکی بەرچاو بەندە بە چۆنیەتی هەڵسوکەوتی دایکەکە لەگەل منداڵەکەی، وە هەورەها کارتێکەرە کۆمەڵایەتییەکان و فیزیاییەکان لە سێ مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە کاردانەوەی تەواو و گرنگی لە سەر پێکهاتنی کەسایەتی منداڵەکە هەیە. وە لە یەکێک لە گرنگترین سیفاتە جیاکەرەوەکانی منداڵەکە کە بە هۆی دایک و باوک و هەڵسوکەوتی دایک و باوکەکە لەگەل منداڵەکەیان دروست دەبێت، وە کاردانەوەی لە سەر هەموو ئەو ڕەفتارانە دەبێت کە منداڵەکە فێری دەبێت، بریتییە: لە ڕەگەزی منداڵەکە (child sex) چونکە منداڵەکە کوڕ یان کچ بێت، هەڵسوکەتی دایک و باوکەکە بەرامبەری بە گوێرەی هیوا و ترس و پێشبینەکانیان جیاوازی تێدەکەوێت. هەڵسوکەوتی دایک و باوک کار لە ناخی منداڵەکەیان دەکات کە دەست بە گەشەکردن دەکات، هەروەها کار لە چۆنیەتی تێگەیشتنی منداڵە کوڕەکە یان کچەکە لە ناخی خۆی دەکات. هەر بۆیە زۆر جار دایک و باوکان دەبینین کە وەسفی منداڵەکانیان دەکەن بە جۆرێک کە خەڵکیتر ئەوانە تێبینی ناکەن، بۆ نموونە: باسی کوڕەکەیان دەکەن کە زۆر بە هێز و شنگ و تاقەتە یان شەڕاوییە یان باسی کچەکەیان دەکەن و دەڵێن: ناسکە یان شەرمنە پێویست بەوە دەکات دایک و باوکی ئاگایان لێی بێت. کەچی ئەگەر پرس بە کەسێکیتر بکەیت هیچ جیاوازییەک لە ڕەفتاری (کوڕ یان کچ)ەکە نابینێت، وە هیچ جیاکەرەوەیەک لە ڕەفتاریان نییە.

ڕۆڵ و دەوری باوک بۆ منداڵێکی تازە بوو، هەروەک یان زیاترە لە ڕۆڵ و دەوری دایک. ئەگەر دایک یەکەم بێشکە و باوەشی گەرم بێت بۆ منداڵەکە، باوەشی باوکەکەش لەوانەیە وەکو باوەشی دایکەکە بێت و تەنانەت گرنگتریش بێت و ڕۆڵێکی سەرەکیتر بگێڕێت لەوەی دایکەکە. ئەو بڕوا و قەناعەتەی کە لای خەڵکی بڵاوە کە منداڵ باشتر و چاکتر گەشە دەکات و گەورە دەبێت لەو ماڵەی کە دایک و باوکی هەردووک تێدایە، ئەو قەناعەتەش بە هۆی کاردانەوە کۆمەڵایەتیانەوە لایا دروست بووە زیاتر لەوەی کە پشت بە سەرچاوەیەکی زانستی بێت، کە سەرچاوەی زانسشتیش ئەوە دووپات دەکەنەوە کە هۆگری منداڵ بە زیاتر لە کەسێک لە ناو ماڵ زۆر بە باشی دەگەڕێتەوە سەبارەت بە گەشەی منداڵەکە. هەرچەند منداڵی تازە لە دایک بوو لە سەرەتا هەر کەسێک لە دەوریان بێت و بانگی بکەن کاردانەوەیان بۆ دەبێت، بەڵام هیچ توانای لە یەک جیاکردنەوەی کەسێک لەگەل ئەویتریان نییە، بەڵکو بەدوای هەموو شتێکی جووڵاودا ڕادەکەن. منداڵی مەلۆتکە لە سەرەتا بۆ هەموو دەنگێکی ناسک و نەرم و ڕێک وەرامی هەیە بەڵام لە حەفتەی چارەم تەنیا وەرامی دەنگی دایکی دەداتەوە، وە هەموو دەنگەکانیتر بەلاوە دەنێت. دواتر زۆر بە جوانی گرژینەوە (spcial smile) لە حەفتەی چوارەم بۆ حەفتەی هەشتەم لە سەری دیار دەکەوێت. پێکەنینی منداڵ و گغە گغ کردنی (babbling) هەستیارن بۆ زیاتر بە هاناوە هاتنی دایکەکە بۆ پێویستی منداڵەکەی، لەو کاتانەدا پێکەنینی منداڵەکە و ئەو دەنگانەی کە لێیوە دەردەچێت و جوولانەوەکانی هەمووی کاردانەوەیین کە بە شێوەیەکی میکانیکی لە سەر منداڵەکە دەردەکەوێت. وە هەتا حەفتەی هەژدەیەمین لە تەمەنی منداڵەکە هەر کەس بانگی بکات، منداڵەکە دەچێتە لایانەوە چونکە لێکیان جیا ناکاتەوە، دوای ئەوە دەم و چاوی داکی دەناسێتەوە. وە هەر لەگەل دەرکەوتنی گرژینەوە بە ڕووی خەڵکی (الابتسامە الاجتماعیە) لە سەر دەم و چاوی منداڵەکە و ناسینەوەی و جیاکردنەوەی دایکی لە خەڵکانیتر مانای کۆتایی هاتن بەو قۆناغە دەروونییە دێت، کە ناو دەبرێت: قۆناغی پێش دەروونی لە ژیانی منداڵ. لە مناگی سێیەمەوە منداڵەکە دایکی دەناسێتەوە و جیای دەکاتەوە و لەگەل هەڵسوکەوتی جوولەی دیاری کراو و تایبەتی بۆ دایکەکە دەبێت، هەر بۆیە دایکەکە زۆر جار هاواری بۆ دەکات: (ئەها دیتمی یان ئەها من دەناسێتەوە). لە ماوەی مانگی شەشەم زۆر ئاگای لە هەموو ڕووداوێکی دەوروبەری هەیە و حەز زۆر بە جوولانەوە و حەرەکە دەکات و هەرچی بکەوێتە بەر دەستی دەستی بۆ دەبات لەبەر دەمی، دەیەوێت دابنیشێت و بەدوا هەموو شتێکیش دەڕوات کە بجوولێتەوە بە مەرجێک دەنگی زۆر نەبێت و بە خێرایی نەجوولێتەوە. لەو کاتانەدا منداڵەکە زۆر حەز دەکات لە دایکی نزیک بێ، لە باوەشی بێت یان بە سەری داهەڵبگەڕێت. وە لەو ماوەیەدا

منداڵەکە تەنیا گرنگی بەو شتانە دەدات کە دەکەونە بەر دەمی، وە هیچ گرنگی بە شتیتر نادات کە لییەوە دوورن. بۆ نموونە: ئەگەر یارییەکت لێی برد و خستە ژێر لچکی ڕایەخەوە بە دوای داناچێت و بە دوای داناگەڕێت، هەورەک ئەوەی تەواو تازە لە دەستی چوو. لەو تەمەندا کار و کردەوەکان و شتەکا بە گوێرەی پێویستییەکانی لێک دەداتەوە و پێکیانەوە گرێ دەدات، بۆ نموونە: دەست گرتنی بە مەمە و نزیک خستنەوەی بۆ دەمی هەروەک چۆن شیری بدرێتێ. لە نێوان مانگەکانی چارەم بۆ مانگی شەشەمەوە منداڵە زۆر هۆگری دایکی دەبێت و بە شێوەیەکی کەمتر بە ئەندامانیتری ماڵەوە هۆگری دەبێت، بەتایبەتی بە باوک کەمتر متووی دەبێت وەک لەوەی متووی دایکی دەبێت، وەهەرچەند منداڵەکە پەیوەندی بەوانیترەوە کەمتر بێت هۆگرییەکەی بۆ یەک کەس زۆرتر دەبێت. لە نێوان مانگەکانی پێنجەم بۆ حەفتەم مەیلی منداڵەکە و هۆگری بۆ یەک کەس زۆرە، بۆیە بەهۆی ئەو هۆگرییەوە بۆ ئەو کەسە کە دایکیەتی مەیلی بۆ لای خەڵکانیتر ناچێت، ئەو مەیل بۆچوونەش زۆر بە زووی ڕوو دەدات و دەست پێدەکات لە مانگی شەشەم یان دواتر دەکەوێت بۆ مانگی هەشتەم، خۆ ئەگەر دوای ئەم ماوەیە هۆگری دروست نەبێت، ئەوا: ووردە ووردە زەحمەتتر دەکەوێت هەتا مانگی هەژدەیەم و لەوەو دواتر لە زەحمەتی دەردەچێت زۆر گران دەبێت. هەموو دیراسەکان دەربارەی ئەوەی کە سەرپەرشتیاری کردنی منداڵ لە لایەن کەسێکەوە باشترە یان لە لایەن کۆمەڵە کەسێکەوە دەرئەنجامی جیاوازی داوە بە دەستەوە، وە هیچیان لە سەر یەک دەرئەنجام کۆک نەبوون بەڵام ئەوەی هەمووان دەیزانن، ئەوەیە: کە ئەو منداڵانەی لە خانەکانی
چاودێری گەورە دەبن کەسایەتیەکی جیاوازیان هەیە لە چاو ئەو منداڵانەی کە لە خێزانە جیاوازەکان پەروەردە دەبن. تاقیکردنەوەکان لەگەڵ بێگانە و کەسانی غەوارە لە باشترین ئاستیدا دەبێت لە نێوان حەفتەکانی (١٤ – ١٨) حەفتەی تەمەنی دوایی ووردە ووردە کەم دەکات لە حەفتەکانی (١٨ – ٢٤)ی تەمەنی منداڵەکە، کە ئەمەش مانای تەواو بوونی لایەنە باشەکەی قۆناغی یەکگرتن (الارتباگ = Attachement) دەدات.
دوای مانگی شەشەم هۆکارێکیتری نوێ دێتە ئاراوە کا کار لە پەیوەندی بتەوی نێوان کۆرپەکە و دایکەکەی دەکات، ئەویش: دەرکەوتنی کەسانی غەوارەیە (الغرباء = Strangers) بە جۆرێک منداڵەکە ترسی لێدەنیشێت، هەر لەبەر ئەوە منداڵەکە لە هەڵسوکەوتی ڕاڕا دەبێت لەگەڵ کەسانی بێگانە و غەوارە و هیچ وەرامیان ناداتەوە لە حەفتەی هەژدەمەوە! لە ڕاستیدا ترسی تەواو لە کەسانی بێگانە لە تەمەنی حەفتەی بیست و شەشەوە دەست پێدەکات، وە پێش تەمەنی هەشت مانگی وەکو حالەتێکی تەواوی لێدێت. وە پێویستە ئەو حالەتە ترس لە بێگانە لە حالەتی ترس لە جیا بوونەوە (قلق الانفصال = Seperation Anxiety) جوودا بکرێتەوە، چونکە ئەوەی یەکەمیان ڕوو دەدات کاتێک منداڵەکە لە گەڵ دایکیەتی و ئەوەی دووەمیان ئەو کاتانە ڕوو دەدات کە مەترسی ئەوە هەبێت کە منداڵەکە لە دایکەکەی دوور بکەوێتەوە. هەر دوو حالەتیش بە شێوەی جیاواز و دەگەڵ یەک ڕوو دەدەن، منداڵ هەردەم لە بارە مەترسیدارەکان دوور دەکەوێتەوە و بۆ ئەو کەسە دەچێت کە هێمنی و ئارامی بۆ دەستەبەر دەکات. ترس لە بێگانەکان ڕەفتاری هۆگر بوونی منداڵەکە بە دایکیەوە زیاتر دەکات. هەر لەبەر ئەوەی منداڵ دەچێتە لای ئەو کەسانەی کا ناناسێت بەڵام هەرگیز پەیوەندییەکەی بە بێگانەکانەوە وەکو پەیوەندییەکەی لەگەڵ دایکی نابێت. ئەو مکوڕ بوونەوەی منداڵەکە لە تێگەیشتنی ناوەندی خێزانەکەی زۆر گرنگە بۆ ئامادە بوونی پێویستە منداڵەکە هەیبێت، ئەمە گرنگە هەتا منداڵەکە بچێتە بازنەیەکی فراوانتر لە دەرەوەی خێزان.
گرنگترین ئامانجیش لە ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە، ئەوەیە: کە پەیوەندییەکی بتەو و تۆکمە لە نێوان دایکەکە و منداڵەکە دروست ببێت. وە هەموو ئەوانەی کە گرنگی بە تەندروستی منداڵ دەدەن و پزیشکی پسپۆڕی منداڵان دەبێت بە ووردی چاودێری بتەو بوونی ئەو پەیوەندییە سروشتییە بکەن لە منداڵاکە، بزانن بە شێوەیەکی سروشتی ئەو دیاردەیە لە منداڵەکە بەدی دەکرێت. ئەمەش بەوە دەزانرێت کە لە ماوەی ساڵی یەکەمی تەمەنی چاودێری گرژینەوەی منداڵەکە (الابتسامە الاجتماعیە)ی منداڵەکە بکرێت بەتایبەتی لە مانگی سێیەم و چارەمی تەمەنی منداڵەکە کاتێک دەموچاوی کەسێک دەبینێت و ئەگەر کەسەکە فیقە فیقێکی یان دەنگێکی بۆ دەکات، ئەو کات دەبینین: منداڵی ئاسایی دەگرژێتەوە بەڵام نەمان و نەدیتنی ئەو وەڵامە مانای تێکچوونێکی جەستەیی و دەروونی دەدات.
وە لە سەرەتای مانگی حەفتەم پزیشکان هەر لە نۆڕینگەی خۆیان دەتوانن بزانن کە پەیوەندی منداڵەکە بە دایکەوە چۆنە، بەوەی بۆ نموونە: کاتێک منداڵەکە لە باوەشی دایکیەتی زۆر ئارامە و لەوانەیە بزەی هەبێت و توند خۆی لە باوەشی دایکی مات کردووە، لەوانەیە گەمە بە پرچی دایکی بکات ئەگەر لییەوە نزیک بێت. کاتێک کە پزیشکەکە لێی نزیک دەبێتەوە، هیچ ناکات و خۆی کڕ دەکات و خۆی دەسووڕێنێت هەتا توند خۆی بە باوەشی دایکییەوە بگرێت، ئەمەش بە سەرەتایەک دادەنرێت کە تیایدا منداڵەکە کەسە نزیکەکان لە بێگانەکان جیا دەکاتەوە. لە نێوان مانگی حەفت بۆ مانگی هەشتی تەمەنی منداڵەکە، منداڵەکە دەگرییت ئەگەر لە باوەشی دایکی دەربهێنرێت. تێکچوون و شلەژانی منداڵ لە کاتی دەرکردنی لە باوەشی دایکی یان کاتێک کەسێکی نامۆ دەبینێت مانای ئەوەیە، کە: پەیوەندییەکی بتەوی لەگەڵ دایکی هەیە! هەر لەبەر ئەوە پێویست ناکات لە منداڵەکە بدرێت یان خۆی لێی توورە بکرێت لەبەر ئەم ڕەفتارە.
لە نێوان مانگەکانی حەفتەم و نۆیەمی تەمەنی منداڵەکە کە حالەتی ترسی لە بێگانەکان وورده وورده دەست پێدەکات، لە هەمان کاتدا یەکەم کرداری دیاری کراوی بە مەبەستی لێدەردەکەوێت. بە گوێرەی لێکدانەوەی (جان بیاجییە) منداڵەکە هەنگاوی دیاری کراو دەنێت، هەتا شتەکان بە جوانی ببینێت، بەتایبەتی ئەوانەی کە حەزی لێدەکات. لەو ماوەیەدا کردار و ڕەفتارە هەڵسەنگراوەکان لای منداڵەکە دەست پێدەکات، وە لەبەر ئەوەی هەندێک شێوەی جۆری ڕەفتار دەبێتە هۆی دەرکەوتنەوەی هەمان ئامانج بۆ نموونە خشەخشی دارەدراە یان هەڵواسینی بووکەڵە بە ساپیتەی خانوو. لەو کاتانە گرنگی پێدانی منداڵەکە لە ڕەفتار و کردارەکە بۆ ئامانجی ئەو ڕەفتراە دەگوازرێتەوە، وە هەتا ئێستاش منداڵەکە مەیلی زیاتر بۆ هاوسەنگ بوونی جوولەی یان نیشاندانی ئەنجامەکەی (وەکو



هەواڵی پزیشکی:

زیاد بوونی ڕێژەی شێرپەنجەی مەمك لە وڵاتە هەژارەکان

هەموو دیراسەتەکان ئەوە نیشان دەدەن کە شێرپەنجەی مەمک بەرۆکی ئافرەتانی وولاتانی هەژاری گرتووە، وە بە ڕێژەی دە ساڵ کەمتر لەو تەمەنەی کە ئافرەتانی وویلایەتە یکگرتووەکانی ئەمریکا تووشی شێرپەنجە دێن، ئافرەتانی وولاتە هەژارەکان تووشی دێن، وە هیچ کەسێکیش هۆکاری ئەو جیاوازییە لە تووشبوون نازانێت. تەنانەت شارەزایانی بواری شێرپەنجەی مەمک هەوڵ و کۆششیان خستۆتە گەڕ بۆ هۆشیار کردنەوەی ئافرەتان لە وولاتە کەم دەرماتەکان سەبارەت بە شێرپەنجەی مەمک، چونکە سێ یەکی لەو ئافرەتانی لەو وولاتانە کە تووشی شێرپەنجەی مەمک بوونە ئەو کاتە زانیوویانە کە شێرپەنجەکەیان تەواو بڵاوەی لێکردووە. هەر بۆیە زانایانی بواری شێرپەنجەی مەمک لەو بڕوایدان کە ئەگەر هاتوو ئافرەتانی وولاتە هەژارەکان و ئەو ئافرەتانەی کە لە شوێنە سنوورییەکان و دوورە دەستەکان دەژین فێرکران کە چۆن پشکنینی مەمکی خۆیان بکەن یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە زوو دەست نیشانی شێرپەنجەی مەمکیان بکرێت، کە ئەو کات چارەسەری شێرپەنجەی مەمکەکەیان ئاسانتر دەکەوێت. هەروەها لەو شوێنانەی کە تیشکی مەمک (مامۆگرام)ی تێدا دەست دەکەوێت، ئەو پشکنینە لە لایان پزیشکانەوە بۆ ئافرەتەکان بکرێت. وە هەوڵ بدرێت کە دەرمانی شێرپەنجەی مەمک بە نرخی هەرزان بدرێت بەو وولاتانەی کە هەژار و کەم دەرامەتن بۆ تەواو چارەسەر کردنی ئەو ئافرەتانەی کە تووشی شێرپەنجەی مەمک هاتوون، چونکە لەو وولاتانە کەم دەرامەتی و نەبوونی ئاستەنگن بۆ تەواو چارەسەر کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک. شێرپەنجەی مەمک بە یەکێک لە شێرپەنجە هەرە باوەکان دادەنرێت لە وولاتە سەرمایەدارەکان، بۆ نموونە: لە وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا زیاتر لە (١٩٢٠٠٠)ی ئافرەت لە نوێ تووشی شێرپەنجەی مەمک بوون بەڵام چارەسەری باشیان بۆ فەراهەم بوو، بە هۆی زوو دەست نیشان کردن و زوو چارەسەر کردن چارەسەری بنبڕی نەخۆشییەکەیان کراوە. هەرچی وولاتە کەم دەرامەتەکانە، ئەوا: نازانرێت کە چ ڕێژەیەک لە ئافرەتانی ئەو وولاتە تووشی شێرپەنجەی مەمک دێن چونکە توانای زوو دیاری کردنی شێرپەنجەیان نییە، وە هەروەها ئاماری تەواو و ووردیان نییە. هەرچەند لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی هارڤارد ئەوە دەردەخەن کە زیاتر لە (٥٥٪)ی دانیشتووانی جیهان لە وولاتە کەم دەرامەتەکانە و ساڵانە دەبێتە هۆی (٤٥٠٠٠٠) حالەتی مردن لەو وولاتانەدا، هەرْ ئەو لێکۆڵینەوە ئاماژە بەوە دەدات کە پێشبینی زیاد بوونی ئەگەری تووشبوون بە (٣٦٪) لەو وولاتانە دەکرێت بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٢٠ز؟).

وەرزش کردن ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە :

لە یەک لە لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییەدا کە لە زانکۆی (کارۆلینای باشوور لە ئەمریکا) کراوە، دەرکەوت: کە چالاکی وەرزشی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە. لەو لێکۆڵینەوەیە کە لە سەر (١٤٠٠٠) ئافرەت کرا بوو، کە تەمەنیان لە نێوان (٢٠ – ٨٠) ساڵیدا بوو، وە لێکۆڵینەوەکە لە ساڵانی (١٩٧٠ – ٢٠٠١ز) کرا بوو، دەرکەوت: کە ئەو ئافرەتانەی کە وەرزش دەکەن ئەگەری مردنیان بە شێرپەنجەی مەمک بە ڕێژەی سێ ئەوەندە کەمترە بە بەراوورد بەو ئافرەتانەی کە هیچ چالاکی وەرزشیان نییە و وەرزش ناکەن. چالاکی و وەرزینی متامناوەند بریتییە لە (١٥٠ دەقیقە لە حەفتەیەکدا) وەرزش کردن، وەکو: ڕێ کردن بە پێ، یاری و وەرزش کردن، کاری ناوماڵ و کاری ناو باخچە. وە وەرزشی زۆر بریتییە لە (٣٠٠ دەقیقە لە حەفتەیەکدا)، کە هەمان کار و چالاکی بکات. ئەو لێکۆڵینەوە تەواو کاری لێکۆڵینەوەکانی پێش خۆی بوو، کە هەموو ئەوە نیشان دەدەن کە: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک لەو ئافرەتانەی کە وەرزش دەکەن کەمە و وەرزش کردن ئەگەری تووشبوون کەم دەکاتەوە بەتایبەتی لەو ئافرەتانەی کە وەرزش بە شێوەیەکی ڕێک و بە بەردەوامی دەکەن.

ڕێگایەکی نوێ بۆ کووشتنی خانە شێرپەنجەییەکان

کۆمەڵێک لە زانایان گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە شەکری شیر سەرچاوەیەکی ووزەی گرنگە بۆ مانەوەی خانە شێرپەنجەییەکان، وە ڕێگرتن لە چوونی هۆکارێکی گرنگە بۆ لە ناو بردنی خانە شێرپەنجەییەکان. لە زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجە خانە شێرپەنجەییەکان توانای زۆریان هەیە بۆ بەدیهێنانی بڕی زۆر لە ووزە بە هەمە جۆر و هەمە چەشن بۆ بەردەوام بوونیان، ئەو خانە شێرپەنجەییانەی کە لە موولوولە خوێنەکان نزیکن هەوا و ئۆکسجینی پێویست و شەکری گلوکۆز و شەکری ترێی زۆر وەر دەگرێت لە خوێنەوە هەروەک خانە ئاساییەکان. هەرچی ئەو خانانەی کە دوورە دەستن و دوورن لە موولوولە خوێنەکان، ئەوا: هەوا (ئۆکسجین) و خۆراکی تەواویان بۆ ناچێت بۆیە هەردەم کەم و کوڕیان هەیە و پاشماوەی (لاکتیک) زۆرە لە ناو خانەکان هەیە، هەر بۆیە ئەو خانانەی کە ئۆکسجین و هەوای تەوایان بۆ دەچێت زوو خۆ لەو ترشی لاکتیکە ڕزگار دەکات، بە شێوەیەک ئەگەر ئۆکسجینیان بۆ بچێت لە خۆیان زیاد دەبێت، بەمەش خانەکانی دەوروبەریان ئەو هەوا (ئۆکسجینە) زیادە دەبات و کاری خۆی ڕادەپەڕێنێت، هەر بۆیە کاتێک خانە توانای لە بەکار بردنی ترشی لاکتیکە کەم دەبێت بەمەش کەم و کوڕی لە بڕی ئۆکسجینی وەدەست هاتوو دەبێت و گەشەی تەواو نابێت. ئەوەی بیری پزیشکانی داگیر کردووە، ئەوەیە: چۆن ترشی لاکتیک لە ناو خانە شێرپەنجەییەکان بوونی هەیە؟ لە ناو ماسولکەکان ترشی لاکتیک دروست دەبێت، هەتا ماسولکەکان

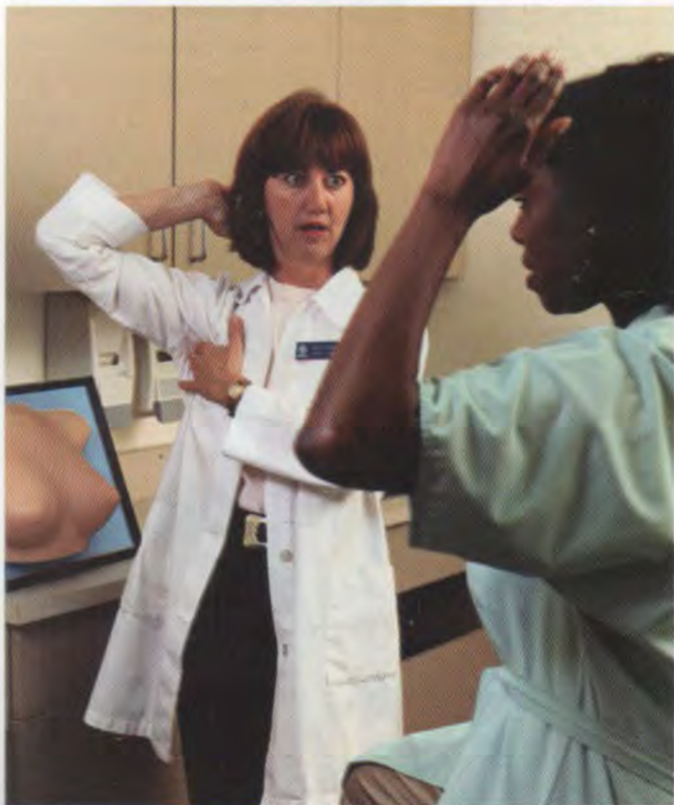
تووشی کەشەنگ بوون نەیەن. زانایان لەو بڕوایەدان کە هەمان میکانیزمی لە ماسولکەکان ڕوو دەدات بە هەمان شێوە لە خانە شێرپەنجەییەکان ڕوو دەدات، چونکە پرۆتینی گوازەرەوەی ترشی لاکتیک (MCT ١) لە ناو ماسولکەکان و خانە شێرپەنجەییەکان هەیە. نەهێشتنی (MCT ١) ئەو خانانە ناکوژێت کە ئۆکسجینیان تەواو بۆ ناچێت بەڵکو خانەکان ئۆکسجینی تەواویان نابێت و هەر خانە و ئۆکسجینی تەنیا بەشی خۆی دەکات بە کەمییەوە، بۆیە: بڕی تەواو ئۆکسجین تەنیا لەو خانانە هەیە کە بە هۆیەوە کرداری خۆراک دەرپەڕاندن لە گلوکۆز ڕوو دەدات، هەرچی ئەو خانانە کە ئۆکسجینیان بۆ ناچێت یان ئۆکسجینیان نییە، ئەوا: کرداری سوتاندنی گلوکۆز بۆ دەرپەڕاندنی ووزە و خۆراک ڕوو نادات بۆیە ئەو خانانە لە برسان دەمرن. سوودی هەرە گەورە لەو ڕێگایە ئەوەیە پێویستی بەوە نییە کە بچێتە ناو خانەکان کە ئۆکسجینیان کەمە و لە دوورن بەڵکو لەسەر ئەو پرۆتینە گوێزەرەوانە کار دەکەن کە بە خۆیان لە دەرەوەی خانەن. ئەو پزیشکانە ئەوەیان بۆ دەرکەوت، کە: دەرمانی ڕێکخەری (MCT ١) لەگەڵ بەکار هێنانی تیشک لە مشکی تاقیگە زۆر دەرئەنجامی باشی هەیە و دەبێتە هۆی کووشتنی خانە شێرپەنجەییەکان، بەتایبەتی ئەو خانە شێرپەنجەییانەی کە لە موولوولە خوێنەکان نزیکن.

هۆکاری بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە دۆزرایەوە

زانایان لەو باوەڕەدان کە تەواو هۆکاری بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەیان دۆزیەوە، ئەمەش بە هۆی ڕووداوی ڕاوە دوونان و خۆشاردنەوەی خانە شێرپەنجەییەکان، کە لەوانەیە ببێتە بنەمایەکی چاک بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ نەهێشتن و ڕێگرتن لە بڵاو بوونەوەی شێرپەنجە. کۆمەڵێک پزیشک لە زانکۆی لەندەن تاقیکردنەوەیان لە سەر بۆق و ماسی کرد، بۆ دۆزینەوەی ئەو هۆکارانە کە یارمەتی بڵاو بوونەوەی شێرپەنجە دەدەن لە خانەیەکی نەخۆشەوە بۆ یەکێکیتری ساغ. لەوە پزیشکان ڕێگای (ڕاوە دوونان خۆشاردنەوە)یان لە نێوان خانە ساغەکان و خانە شێرپەنجەییەکان دۆزییەوە، کە خانە شێرپەنجەییەکان وەدوو خانە ساغەکان دەکەون و لە هەموو لەش بە دوای یەکدا دەچن. هەر بۆیە پرۆفیسۆر (ڕۆبرتۆ مایۆر)، گووتی: هەتا ئێستا کەس هۆکاری بڵاو بوونەوەی شێرپەنجەی نەزانیووە بەڵام ئێمە دۆزیمانەوە، کە بەهۆیەوە هەوڵی دۆزینەوەی دەرمانی نوێ دەدەین بۆ ئەوەی خانە ساغەکان و خانە شێرپەنجەییەکان لێک بکەینەوە، بەمەش ڕێگا لە بڵاو بوونەوەی شێرپەنجە دەگرین. هەرچەند ئەو لێکۆڵینەوە هۆکاری تووشبوونی بە شێرپەنجە دیاری نەکردووە بەڵام ڕێگای بڵاو بوونەوەی شێرپەنجەی دیاری کردووە کە ڕێگا خۆشکەرە بۆ دۆزینەوەی دەرمان بۆ پێشگیری کردن لە بڵاو بوونەوەی شێرپەنجە. ئامانجی سەرەکی لە لێکۆڵینەوەکەیان بۆ ئەوە بوو، بزانن: هۆی چییە خانە شێرپەنجەییەکان شێن پێی خانە ساغەکان دەکەون، دەرکەوت کە خانە ساغەکان لە دەستی خانە شێرپەنجەییەکان ڕادەکەن، بەمەش بە هەموو لەش بڵاوەی لێدەکەن. ئەم دەرئەنجامە دڵخۆشکەرە چونکە ڕێگای بڵاو بوونەوەی شێرپەنجەکە دەدۆزرێتەوە، بۆ زانینیش زۆربەی ئەوانەی شێرپەنجەیان هەیە بە هۆی شێرپەنجەکەوە نامرن بەڵکو بە هۆی دزە کردن و بڵاو بوونەوە بۆ هەموو خانەکانی لەشەوە دەمرن چونکە ئەو خانە شێرپەنجەییانە لە گرێیە شێرپەنجەییەکە دەبنەوە دەچنە مێشک و سییەکان. بەو ڕێگایە پێشگیری کردن لە ئەگەری بڵاو بوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکانەوە ئەگەری مەترسی و مردن بە هۆی شێرپەنجەوە کەم دەبێتەوە.

چارەکی ئافرەتان لە کۆتایی دەیەی دووەمی تەمەنیان پشکنینەکانی زوو دیاریکردنی شێرپەنجە نازانن چین

لە ئامارێک دەرکەوتووە، کە: چارەکێک لە ئافرەتان کە لە دوا دوایی دەیەی دووەمی تەمەنیان هیچ هۆشیاری دروستییان نییە؟!! وە گوێ بەو ئامۆژگارییە نادەن کە هانی ئافرەتانی ئەو تەمەنە دەدات پشکنین بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی ملی منداڵدان بکەن. لەو لێکۆڵینەوەیە دەرکەوت کە زۆربەی ئافرەتان لەو تەمەنە یان ناپرژێنە ئەو پشکنینە یان هەست بە شەرم دەکەن لە کردنی ئەو پشکنینە. شێرپەنجەی ملی منداڵدان زۆر لە نێوانە تەمەنی (٢٥ – ٤٥) ساڵی باوە، کە بە هۆی جۆرە ڤایرۆسەکەوە تووشی ئافرەتان دێت. هەر بۆیە ئافرەتان ئامۆژگاری دەکرێن کە هەر سێ ساڵ جارێک پشکنین بۆ خۆیان بکەن، لە نێوانە تەمەنی (٢٥ – ٤٩) ساڵی، وە هەر پێنج ساڵ جارێک لە نێوانە تەمەنی (٥٠ – ٦٤) ساڵی. ئامارەکان ئەوە نیشان دەدەن، کە: شێرپەنجەی ملی منداڵدان تووشی (٣٦٪)ی ئەو ئافرەتانە دێت کە تەمەنیان لە نێوان (٢٥ – ٢٩) ساڵیدایە چونکە پشکنینی زوو دەست نیشان کردنی ئەو شێرپەنجەیە بۆ خۆیان ناکەن. هەر لەو لێکۆڵینەوەیە کە لە سەر (٢٤٠٠) ئافرەت کرا بوو کە تەمەنیان لە نێوان (٢٥ – ٧٠) ساڵیدایە، ئەوە دەرکەوت، کە: زۆربەی ئەو ئافرەتانە واباوەڕ دەکەن کە پشکنینەکە بە ئازارە یان شەرمی لێدەکەن، وە چارەکێک لەو ئافرەتانەی تەمەنیان لە نێوان (٥٠ – ٧٠) ساڵییە ئەو پشکنینە بە پێویست نازانن.



لەبار چوون

Miscarriage – Spontaneous Abortion



لەبار چوون بریتییە لە نەمانی دووگیانی و دانانی کۆرپە بێ هۆیەکی دیاریکراو لە ماوەی (٢٠ – ٢٢) حەفتەی دووگیانی. ژنەکە زگەکەی دادەنێت و کۆرپەکەی لەبەر دەچێت، واتە: دووگیانییەکەی تەواو ناکات. لەبار چوون بە یەکێک لە ماک و ئالۆزییە باوەکانی دووگیانی دادەنرێت، وە نزیکەی (٢٠٪)ی دووگیانییەکان تووشی لەبار چوون دەبن. لە سەرەتا ژنەکە تووشی خوێن دانان و خوێن لەبەر چوون دەبێت، نزیکەی حالەتێک لە چار حالەتی دووگیانی یەکیان تووشی نەزیف بوون و خوێنبەر بوون دەبن لە مانگەکانی یەکەمی دووگیانی، لەوانە: تەنیا (٥٠٪)ی دووگیانەکەیان تەواو دەکەن و ئەوانیتر کۆرەپەکەیان لە بار دەچێت.

• هۆکارەکانی لەبار چوون:

لەبار چوون ڕوودەدات بە هۆی لێکترازانی کۆرەپەکە و وێڵداش لە ناوپۆشی منداڵدان، هەتا هەنووکە هۆکارە سەرەکییەکانی لەبار چوون بە تەواوی نەزانراوە. بەڵام هەندەک هۆکار پەنجەیان بۆ درێژ دەکرێت و لۆمەیان دەکرێت، لەوانە:

١. نەخۆشییە زگماکییەکان لە کۆرپەکە: زۆربەی کات دایکەکە لە سێ مانگی تەمەنی دووگیانی کۆرەپەکەی لەبار دەچێت چونکە کۆرەپەکە نەخۆشییەکی زگماکی هەیە. وە نیوەی حالەتەکانی لەبار چوون بە هۆی ئەوە بووە، کە: کۆرپەکە لە ناو زگی دایکی نەخۆشییەکی زگماکی هەبووە. وە هەرچەند تەمەنی دایکەکە زۆر بێت و لە تەمەنی سی و پێنج ساڵی و سەرەوەتر دووگیان بێت ئەگەری لەبار چوونی کۆرەپەلە زۆر دەبێت.

٢. ئاریشەکان لە دایک: لەبار چوونی کۆرەپە لە چار مانگی یەکەم هەتا شەش مانگی یەکەم، لەوانەیە: زیاتر بە هۆی ئاریشە و نەخۆشییەک بێت لە دایکەکەوە، لەوەی بە هۆی ئاریشەیەک بێت لە کۆرەپەکەوە! نموونەش بۆ ئەمانە:

أ. نەخۆشییە درێژ خایەنەکان لە دایک: وەکو نەخۆشی شەکر، بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشییەکانی گورچیلە، نەخۆشی دەردە گورگ، نەخۆشی غودەی دەرەقی (هار بوون یان کز بوون). هەر بۆیە پێویست دەکات هەموو ئەو ژنانەی کە دەیانەوێت دووگیان بن سەردانی پزیشک بکەن، هەتا لە باری تەندروستیان بکۆڵێتەوە و ئەگەر ئەو جۆرە نەخۆشییەیان هەبوو، زوو چارەسەر بکرێت و دایکەکە ئامادە بکرێت بۆ دووگیانی.

ب. هەوکردنە لە ناکاوەکان: وەکو سۆریکەی ئەڵمانی ((German Measles، مایکۆپلازما (Mycoplasma)، وە هەوکردنەکانیتر.

ت. نەخۆش و تێکچوونە زگماکییەکان لە منداڵدان و کۆئەندامی زاوزێی مێینە: بۆ نموونە نەخۆشییە زگماکییەکانی منداڵدان، گرێیە لیمفییەکانی منداڵدان، لاواز بوونی ماسولکەکانی ملی منداڵدان، ناتەواو پێگەیشتنی وێڵداش.

٣. هۆکاریتر: بەتایبەت هەندێک جۆری دەرمان، کافایین، خواردنەوە کحولییەکان (مەی)، وە کۆکایین. ئەوانە هەندێک جار پەیوەندییان بە لەبار چوونەوە هەیە، وە دەبنە هۆی لەبار چوون. هەروەها تەمەن زۆر دەوری هەیە، هەرچەند ژنەکە تەمەنی هەڵبکشێت ئەگەری بە لەبارچوون زیاد دەبێت، ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە خوار (٣٥) ساڵییە ئەگەری منداڵا لەبارچوونیان (١٥٪)یە، ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە نێوان (٣٥ – ٤٥) ساڵییە ئەگەری منداڵ لەبارچوونیان (٢٠ – ٣٥٪)یە، وە ئەو ژنانەی تەمەنیان لە سەرووی (٤٥) ساڵییە ئەگەری لەبارچوونیان (٥٠٪) یە. ئەو ژنانەی کە پێشتر جارێک زگیان لەبەرچووە، ئەگەری دووەم لەبار چوونیان زیاتر دەبێت و (٢٥٪) ئەگەری تووبوونیان بە لەبارچوونەکیدی دەبێت.

• نیشانەکن:

أ. نەزیف بوون (خوێن دیتن): خوێن دیتنەکە لەوانەیە چەند پشکێک بێت یان زۆر بێت و بڕی خوێن دیتنەکە زۆر بێت، جاری واهەیە خوێنەکە پارچەی تێدایە.

ب. ئازار و زگ ئێشان: بنی زگی دەیەشێت، لەوانەی بداتەوە خوارەوە یان پشتی دەگەل بێشێت.

ت. نەمانی نیشانەکانی دووگیانی: بۆ نموونە نیشانەکانی، وەکو: هێڵنج و ڕشانەوە و گۆڕانکارەکان لە مەمک (ئازاری مەمک و پەنمانی مەم) نامێنێت، وە نیشانەکان کۆتاییان پێدێت.



• کەی سەردانی پزیشکی تایبەتی بکات؟

هەر ژنەک دووگیان بوو، وە یەک لەو نیشانانەی هەبوو دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ئافرەتان و لە دایک بوون بکات:
١. دیتنی نەزیف (خوێن هاتن لە دامەن).
٢. ژان و ئازار لە زگ یان بنی زگ یان پێچ هاتن بە زگدا.
٣. سەرسووڕان و بێهێزی.
٤. هێڵنج و ڕشانەوەی زۆر.
٥. زۆر میز کردن، ئازار لە کاتی میز کردن، میز سووتانەوە.

• ئەو نیشانانەی کە یەکسەر پێویست دەکات، ژنەکە بچێت بۆ یەکەی فریاکەوتن:
أ. ئەگەر نەزیفەکە زۆر بوو یان ژنەکە لەگەڵ نەزیفەکە پارچە خینی دەدیت.
ب. ئەگەر هەستی کرد، کە شتەکی داناوە. هەر کاتەک ژنەکە هەستی کرد پارەچەیەکی دانا، ئەوا: دەبێت پارەچەکە بخاتە ناو دەفرێک و بیباتە نەخۆشخانە، هەتا تەواو بپشکنرێت.
ت. ئەو ژنانەی کە پێشووتر، زگیان کردووە و زگەکەیان لە دەرەوەی منداڵدان (ectopic pregnancy) دا بووە.
ث. گێژ بوون و سەر سووڕانی زۆر یان لە هۆش خۆچوون.
ج. بەرز بوونەوەی زۆری پلەی گەرمی لەش.
ح. زۆر ڕشانەوە و ڕاشانەوەی بەردەوام.

• پشکنینەکان:
١. مێژووی پزیشکی: لە هەموو حاڵەتەکان و بارەکانی لەبار چوون، پزیشک چیرۆکی لەبار چوونەکە لە نەخۆشەکەوە گوێ بیست دەبێت.
٢. پشکنینی پزیشکی: پزیشک دەست دەکات بە پشکنینی دامەنی نەخۆشەکە، تەنانەت جاری واهەیە ناو بنینی منداڵدان بەکار دەهێنێت بۆ بینینی ملی منداڵدان. هەموو کات پشکنینی دامەنی نەخۆشەکە لە لایەن پزیشک بێئازارە و هیچ مەترسی نییە.
٣. پشکنینی تاقیگەیی :(Lab. Tests)
أ. پشکنینی میز بۆ دووگیانی.
ب. پشکنینەکان لە خوێن: وەرگرتنی نموونەیەک لە خوێنی نەخۆشەکە بۆ کردنی پشکنینی، وەکو: پشکنینی هۆرمۆنی دووگیانی لە خوێن، وە هەروەها پشکنینی دووگیانی لە خوێن.
ت. پشکنینی تەواوی خوێن :(C.B.C) بۆ زانینی ئایا نەخۆشەکە کەم خوێنی هەیە یان چەندی خین لەبەر چووە، هەروەها بۆ زانینی ڕێژەی خرۆکە سپییەکان لە خین لە کاتی ئەگەری بوونی هەوکردن لە خین.
ث. پشکنین بۆ زانینی جۆری گرووپی خوێنی دایک.
ج. پشکنینی میز: ئەگەر ژنەکە نیشانەکانی هەوکردنی میزی هەبوو.
ح. سۆناری زگ :(Ultrasound) بۆ زانینی ئەوەی لەبارچوونەکە ڕوویداوە یان ڕووی نەداوە، هەروەها ئەگەر کۆرپەکە مابێت و لەبار نەچووبێت، ئەوا: بە هۆیەوە گوێمان لە دەنگی ترپەی دڵی کۆرپەکە دەبێت. وە ئەگەر کۆرپەکە لەبارچوو بێت، بزانین ئایا وێڵداشی لە ناو منداڵدان ماوە یان نەماوە، هەروەها هیچ پاشماوەی کۆرپەلەکە ماوە یان نەماوە.

• جۆرەکانی لەبارچوون:
١. ئەگەری لەبارچوون :(Threatened Abortion) لەو جۆرە کۆرپەکە لەبارنەچووە بەڵام مەترسی لەبارچوونی هەیە، ژنەکە لە یەکەم سی مانگی دووگیانیدایە و خین دەبینێت. جاری واهەیە زگ ئێشان و ئازاری بنی زگیشی دەگەڵ خین دیتنەکە هەیە، بەڵام نەخینەکە هەندە زۆرە و نە ئازارەکەش هەندە توندە!! زۆر کات ژنەکە ئەو نیشانانەی نامێنێت و زگەکە تەواو دەکات، جاری واش هەیە زگەکەی لە دەست دەدات. زۆربەی کات ئەو جۆرەی لەبارچوونە لەو ژنانە زۆرە کە تەمەنیان لە سەرووی سی و پێنج ساڵییە یان پێشتر چەند جارێک کۆرپەی لەبارچووە یان دایکەکە نەخۆشییەکی هەیە، بۆ نموونە: نەخۆشی شەکر، نەخۆشی غودەی دەرەقی. زۆربەی کاتیش زگەکەی بەهۆی یەک لەم هۆکارانەوە لەبار دەچێت:
أ. مردنی کۆرپەکە: بە هۆی کۆمەڵە هۆکارێک یەک لەوانەوە تێکچوونێکی بۆماوەیی.
ب. نەخۆشی زگماکی لە منداڵدانی دایکەکە.
ت. بە هۆی نەخۆشی لە دەزگای بەرگری لەش.
ث. هەندێک جۆری هەوکردنەکان.
ج. هەندێک نەخۆشی لە دایک: بۆ نموونە بوونی نەخۆشی شەکر.

• نیشانەکان:
١. زگ ئێشان و ژانە زگ، هەندەک جار خینی دەگەڵ دەبینێت.
٢. دیتنی خین لە ماوەی بیست حەفتەی یەکەمی دووگیانی.
٣. کاتێک پزیشک دامەنی ژنەکە دەپشکنێت، دەبینێت: ملی منداڵدان نەبوویتەوە.
٤. سۆناری زگ: دەریدەخات کە کۆرپەکە هیچ مەترسییەکی نییە.

• چارەسەر:
حەوانەوە و ئارامی تەواو و پاڵدانەوە، دوورکەوتنەوە لە نووستن لەگەڵ مێردی، وەهەندێک جار پزیشکی ئافرەتان و لە دایک بوون هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بۆ ژنەکە دەنووسێت.

• خۆپاراستن:
دەبێت ژنان گرنگی بە تەندروستی خۆیان بدەن پێش دووگیانی و لە کاتی



دووگیانی، ئەگەر ژنەکە هەر نەخۆشییەک یان ئاریشەیەکی هەبوو دەبێت پێش دووگیانی بوون چارەسەر بکرێت. لەگەڵ خۆ دوور گرتن لە کەوتنە بەر تیشکی سینی، وە خۆ دوور گرتن لە تووشبوون بە هەوکردنەکان.
٢. لەبارچوونی (Inevitable Abortion): ئەو جۆرە لە بارچوونە یەکسەر کۆرپەکە لەبار دەچێت و دیتە خوارەوە، وە دووگیانەکییەکە کۆتایی پێدێت. وە هیچ چارەسەری نییە و هیچ دەرمان سوودی بۆی نییە. ژنەکە ئازار و ژانە زگەکەی زۆرە و بڕی نەزیفییەکەشی



زۆرترە لە لەبارچوونی مەترسیدار (threatened abortion)، لە پشکنین لای پزیشک دەبینرێت ملی منداڵدان بوویتەوە یان کۆرپەکە یان بەشێکی وێڵداش هاتوتە دەرەوە. چارەسەریشی بە ئامادە کاری دەبێت بۆ هاتنە دەرەوە و تەواو دانانی زگەکە دەبێت، بەوەی کە منداڵدان تەواو بەتاڵ بکرێتەوە و دەرمانی ئەوەی بدرێتی کە هانی منداڵدان دەدات گرژ بێتەوە و کۆرپەکە فرێداتە دەوەوە. لەگەل ئەمانە پێویست دەکات دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک(بدرێت بە ژنەکە.

٣. لەبارچوونی بۆگەنی بوو :(Infected Abortion) ئەو جۆرە لەبارچوونە بە هۆی بوونی هەوکردن لە یەکێک لە پێکهاتەکانی دووگیانی (منداڵدان، وێڵداش، کۆرپە) ڕوودەدات یان ئەگەر ژنەکە تووشی لەبارچوونی ناتەواو بوو، وە بەشێک لە کۆرپەکەی لە زگی مایەوە و فرێی نەداوە دەرەوە، وە دواتر لێی نەپێچراوە ئایا تەواو منداڵدانی خاوێن بووەتەوە یان نەبووەتەوە. هەندەک جاریش کاتەک ژنەکە بە خۆی دەیەوێت کۆرپەکە لەبەر خۆی بچووێنێت، کەرەستەی پیس بەکار دێنێت و دەبێتە هۆی بۆگەنی بوونی لەبارچوونەکە. کە نیشانەی، وەکو: نەزیفی و بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئازاری توند لە زگ دروست دەکات. وە چارەسەریشی بە پێدانی دەرمانەکانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) هەتا هەوکردنەکە دا دەمرکێنێتەوە لەگەل ئەو شورنقانەی کە جوولەی منداڵدان زیاد دەکات و وە ئامادە باشی لە کاتی دەرکەوتنی ئەگەری هەر ماک و ئالۆزییەک و دوای نەمانی هەوکردنەکە، ئەو کات بەتاڵ کردنی ناو منداڵدان.

٤. لەبار چوونی ناتەواو :(Incomplete Abortion) لەو جۆرە لەبار چوونە بەشێک لە کۆرپەکە دێتە دەرەوە و هەندێک لە زگی دایکی دەمێنێتەوە، بەمجۆرە لەبارچوونەکە ناتەواو دەبێت. کە نەخۆشەکە نەزیفەکی زۆری دەبێت و ئازاری زگی زۆرە، وە ئەگەر پزیشک بە دەست ژنەکە بپشکنێت دەبینێت ملی منداڵدان بووەتەوە، هەروەها بە سۆناری زگ دەردەکەوێت کە بەشێک لە کۆرپەکە لە ناو زگی دایکی بەجێماوە. وە چارەسەریشی بە تەواو بەتاڵ کردنی منداڵدان دەبێت، هەتا هیچیتر ئەو کۆرپەیە یان بەشەکانی کۆرپەکە لە زگی دایکی نەمێنێتەوە بۆ پێشگرتن لە نەزیفی و پێشگرتن لە تووشبوون بە هەوکردن.

٥. لەبار چوونی تەواو :(Complete Abortion) لەو جۆرە هەموو پێکهاتەکەی دووگیانییەکە لە زگی دایکی دەکرێتە دەرەوە، وە منداڵدان هیچی دەناو نامێنێت. وە نەخۆشەکە نەزیفی نامێنێت، وە ئازار و پێچی زگ نامێنێت، وە ئەگەر سۆناری زگ بۆ ژنەکە بکرێت منداڵدانی ژنەکە بەتاڵە و هیچی تێدا نییە. ئەو جۆرە لەبارچوونە هەموو کات هیچ چارسەری ناوێت، مەگەر جارجار دەرمانی بۆ زیاد بوونی جوولەی منداڵدان یان بۆ کەم کردنەوەی هەوکردن بدرێتی.

٦. لەبارچوونی بیرچووەوە :(Missed Abortion) لێرەدا کۆرپەکە دەناو زگی دایکی دەمرێت و هیچیتر گەشە ناکات. لێرەدا دایکەکە نیشانەکانی دووگیانی (وەکو: هێلنج، ڕشانەوە، مەمک ئێشان... هتد) نامێنێت، وە منداڵدان قەبارەکەی بچووک دەبێتەوە، وە لە سۆنار کۆرپەکە لێدانی دلی نابێت و دەردەکەوێت کە مردووە. وەچارەسەری بە بەتاڵ کردنی منداڵدان بە کورتاج (Dilatation & Currtage) دەبێت.

٧. لەبارچوونی بەردەوام یان دووبارە بووە :(Repeated Abortion) هەر ژنەک سێ جار یان زیاتر یەک لە دوای یەک کۆرپەی لەبەر بچێت، دەگووترێت: لەبارچوونی دووبارە بووەی هەیە. وە زۆر هۆکار دەبنە هۆی لەبارچوونی دووبارەبووەوە، لەوانە: نەخۆشی زگماکییەکانی منداڵدان یان بوونی گرێیەک لە منداڵدان، بوونەوەی ملی منداڵدان لە کاتی دووگیانی، نەخۆشییە بۆماوەییەکانی منداڵدان، کەمی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن لە کاتی دووگیانی، تووشبوون بە هەوکردنی ڤایرۆسی (وەکو: سۆریکەی ئەلمانی، ڤایرۆسی ترسان (هێرپس))، تووشبوون بە هەوکردنە بەکتریاییەکان (وەکو: نەخۆشی گروویی (Syphilis، تووشبوون بە نەخۆشی کلامیدیا (کە کلامیدیا یەکێکە لە باووترین هۆکارەکانی لەبارچوون)، تێکچوونەکانی کۆئەندامی بەرگری لەش و بوونی دژە تەن لە خینی ژنی دووگیان (Antiphospholipids Antibody)، کە لە ڕێگای پێوانی ئاستی ئەو دژە تەنە لە خێن دەزانرێت کە ژنەکە ئەو نەخۆشییەی هەیە یان نییەتی. چارەسەری ئەو جۆرە لەبار چوونەش بە چارەسەر کردنی هۆکارەکانی دەبێت، ئەگەر هۆکاری لەبارچوونە بەردەوامەکە تەزبوونەوەی ملی منداڵدان بێت بە هۆی

کشانی ماسولکەکانی منداڵدان، ئەوا: بە گوورج کردن و بەستنی منداڵدان دەبێت لە حەفتەی دوازدەمی دووگیانی و دواتر کردنەوەی ئەو بەستنە لە دوو حەفتە پێش زگ کردن و بوونی منداڵەکە. وە ئەگەر هۆکاری لەبارچوونە بەردامەکە کەمی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بوو، ئەوا: هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن دەدرێتە دایکەکە هەتا تەمەنی (١٦) حەفتەیی دووگیانییەکەی. ئەگەر هۆکاری لەبارچوونە بەردەوامەکە بە هۆی هەوکردن بوو، ئەو کات: دەرمانی دژی هەوکردن دەدرێت بە گوێرەی پێویستی. وە ئەگەر هۆکارەکە تێکچوونی کۆئەندامی بەرگری بوو، ئەوا: دەرمانی هیپارین یان ئەسپرین یان هەردووک بەیەکەوە دەدرێت بە دایکەکە.

• چارەسەر کردن (Treatment):

پزیشکی پسپۆڕ ژنەکە دەبینێت و جۆری لەبارچوونەکە دیاری دەکات، هەتا بزانێت کە دەتوانرێت زگەکە بەردەوام بێت یان پێویست دەکات یەکسەر کاری بۆ بکرێت. ئەگەر زانرا:

أ. کە لە تواناندا هەیە ژنەکە زگەکەی تەواو بکات، ئەوا: هەندەک ئامۆژگاری دەدرێت بە ژنە دووگیانەکە، لەوانە: ئارامی و حەوانەوەی تەواو، لەگەل پیاوەکەی نەنووێت (کاری سێکسی نەکات) و هەروەها ئاگاداری دامەنی بێت. وە هەندەک جار ژنەکە دەرمانی پرۆجیسترۆنی دەدرێتی بە گوێرەی جۆری لەبارچوونەکەی، دواتر دوای (٤٨) سەعات دووبارە پشکنینی بۆ دووبارە دەکرێتەوە. جاری واهەیە پێویست دەکات پشکنینی خوێن بۆ زانینی ڕێژەی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنی پێویست دەبێت بەتایبەتی بزانین ئایا ئاستی ئەو هۆرمۆنە زیاد یان کەم دەکات. هەروەها جاری واهەیە پێویست بە کردنی سۆنار دەکات بۆ زانینی بارودۆخی کۆرپەکە لە زگی دایکی.

ب. وە ئەگەر دووگیانییەکە پێویست بەوە دەکات یەکسەر چارەسەر بکرێت، ئەوا: کورتاج (Dilatation & Currtage) بۆ ژنەکە دەکرێت و ناو منداڵدان خاوێن دەکرێتەوە، هەموو لادەبردرێت. وە دەرمانەکانی (دژە زیندەگی، ئەنتی بایۆتیک) دەدرێت بۆ نەهێشتنی تووشبوون بە هەوکردنەکان یان ئەگەر ژنەکە لەگەلی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی هەبوو. وە شورنقەی (Rh)، واتە: ئەنتی دی دەدرێت ئەگەر ژنەکە خینی سالب بوو، وە کۆرپەکە خینی موجەب بوو.

• خۆپاراستن:(Prevention)

١. گرنگیدان بە هۆشیاری دروستی و چاودێری پزیشکی و چاودێری دووگیانی.
٢. دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان و خواردنەوەی مەی (ئەلکهول).
٣. دوورکەتنەوە لەو خواردنەوە و خواردنانەی کە ماددەی کافایینیان تێدایە (وەکو: چایە، قاوە، کۆلا).
٤. چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکر ئەگەر ژنەکە نەخۆشی شەکر.
٥. چارەسەر کردنی یەکسەری هەر هەوکردنێکی بەکتریایی یان ڤایرۆسی دەم و دەست و یەکسەر.

Spontaneous abortion or Miscarriage، is the term used for a pregnancy that ends on its own، within the first (20) weeks of gestation. Miscarriage is the most common type of pregnancy loss، according to the American College of Obstetricians and Gynecologists. Studies reveal that anywhere from (10 - 20 %) of clinically recognized pregnancies will end in miscarriage، Most miscarriages occur during the first (13) weeks of pregnancy. Pregnancy can be such an exciting time، but with the great number of miscarriages that occur، it is beneficial to be informed about miscarriage، in the unfortunate that you find yourself or some one you know faced with one. There are different types of miscarriage، different treatments for each، and different statistics for what your chances are of having one.



Breast Self Examination

پشکنینی مەمك لە لایەن ئافرەتەوە

1

شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە سەرانسەری جیهاندا و بەردەوام لە زیاد بووندایە، لەبەر ئەوەی شێرپەنجەی مەمک بە هۆرمۆنەوە بەندە زوو دەست نیشان کردنی دەبێتە هۆی بنبڕ کردنی و چاک بوونەوەی بە ڕێژەی (٩٩٪). بۆیە دوای تەمەنی بیستساڵی پێویستە هەموو ئافرەتێک، فێری چۆنیەتی پشکنینی مەمکی خۆی بکرێت (BSE) لەبەر ئەوەی کەس لە ئافرەتەکە باشتر شێوەی مەمکی نازانێ؟ باشترین کات بۆ پشکنین:

١. یەک هەفتە دوای کەوتنە سەر سووڕی مانگانە (سووڕی بێنوێژی).

٢. ئەگەر ئافرەتەکە سووڕی مانگانەی نەدەدیت یان لە تەمەنی بێئومێدی بوو، ئەوا: پێویست دەکات هەموو مانگێک ڕۆژێک بۆ خۆی دیاری بکات و ئەو پشکنینەی تێدا ئەنجام بدات.

وە بۆ ئەوەی هیچ گۆڕانکاریەکت لێ وون نەبێت و بە ووردی بتوانیت دەست نیشانیان بکەیت بە هەر سێ پەنجەی ناوەڕاست (برا تووتە و دۆرە درێژە و شادە نوێژ) بەکار بێنە. ئەو ئافرەتانەی ئەگەریان زۆرە تووشی شێرپەنجەی مەمک ببن، ئەمانەن:

١- ئەو ئافرەتانەی شیرنادەن بە منداڵەکانیان.

٢- ئەو ئافرەتانەی قەڵەون.

٣- ئەو ئافرەتانەی جگەرە دەکێشن.

٤- ئەو ئافرەتانەی مەی دەخۆنەوە.

٥- ئەو ئافرەتانەی لە تەمەنێکی زوو دەست دەکەن بە خواردنی حەبی مەنع.

٦- ئەو ئافرەتانەی هۆرمۆن وەردەگرن.

٧- بە ناو تەمەن داچوون.

2

3



• چۆن ئافرەت مەمکی خۆی دەپشکنێ (BSE):

١. وا باشە ئافرەتەکە کاتێک دەچێت بۆ گەرماو، بەرامبەر ئاوێنەیەکی گەورە بووەستێت کە بتوانێت هەر دوو مەمکی خۆی ببینێت و دەستەکانی بە هەر دوو لایدا شۆڕ بکاتەوە. ئینجا سەرنجی دیاری کردنی هەر گۆڕانکاریەک لە مەمکت بکە،وەک:(لوولبوون، دەرپەڕین و گورج بوون و چاڵ بوون و چرچ بوون و جیڕ بوون. (وێنەی یەکەم)

٢. هەر دوو دەستت بخەرە پشت سەرت لەبەر دەم ئاوێنە تاکو سینگت دەردەپەڕێت و سەیری مەمکەکانت بکە بۆ بینینی هەر گۆڕانکاریەک: (وێنەی دووەم)

٣. هەر دوو دەستت بخەرە سەر کەمەرت، کەمێک بەرەو ئاوێنە بچەمێوە و شانەکانت لەگەڵ ئانیشکەکانت بەرەو ئاوێنەکە ببە، سەیری مەمکەکانت بکە!! بۆ بینینی هەر گۆڕانکاریەک لە شێوە و قەبارە و بوونی گرێ و وێک چوونیان.

٤. دەستەکانت بۆ سەرەوە ببە و دەستەکەیترت بۆ پشکنین بەکار بهێنە بە شێوەیەکی بازنەیی و بە ئاراستەی میلی کاتژمێر، بە سەری هەر سێ پەنجەی (برا تووتە و دۆرە درێژ و شادە نوێژ) و بە ووردی هەر دوو سینگت بپشکنە لە ئێسکی شانەوە دەست پێبکە تاکو خەتی ژێر سوخمەکەت و تاکو بن هەنگلت برۆ. (وێنەی سێیەم)

٥. دوای هەموو ئەوانە: گۆی مەمکت بە هەر دوو پەنجەی (شادە نوێژ و ئەسپێ کوژە) بگووشە، ئەگەر یەک دوو دڵۆپ شلەی سپی دەر بدات ئاساییە، بەڵام ئەگەر خوێن و کێم دەر بدات نا ئاساییە و پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکەیت.

٦. بە هەمان شێوە: هەنگاوەکان دووبارە بکەوە بۆ پشکنینی مەمکی ڕاستت. (وینەی چوارەم)







ناخۆشی بۆنی دەم

د.شاهیدە ڕەسول

بۆنی ناخۆشی ناو دەم دەناسرێت بە هەناسەی ناخۆش کە دەردەچی ل دەم، نزیکەی (٥٠٪)ی هاووڵاتیان هەست بە بۆنی ناخۆشی ناو دەمیان دەکەن. ئەم بۆن ناخۆشییە ڕەنگ بێت، زۆر جار کاریگەری هەبێت لە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی!! وابکات ئەو کەسەی کە بۆنی دەمی ناخۆشە دوور بکەوێتەوە لە خەڵک یان خەڵک لێی دوور بکەونەوە.

• **هۆکارەکان و Wجۆرەکانی: هۆکارەکانی ناخۆشی بۆنی دەم، چەندانێکن:**

١. هۆکارەکانی ناو دەم:

أ. بۆن ناخۆشی دەم بە شێوەی کاتی: هەندێک جۆری خواردن، وەک: (سیر، پیاز..هتد)، وە هەندێک جۆری خواردنەوە، وەکو: (ئەلکهول)، جگەرە کێشان. ئەمانە و هەروەها ووشک بوونی ناو دەم لە ڕێگای کەم ڕژانی لیک بۆ ناو دەم، ئەمانە هەمووی دەبێتە هۆی ناخۆشی بۆنی دەم.

ب. بۆنی ناخۆشی ناو دەمی بەیانیان: هەموو کەسێک بەیانیان کەمێک لە بۆنی ناخۆشی هەیە لە دەمی، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەوا کاتی نووستن هەموو کەسێک ڕژانی لیکی کەم دەبێتەوە. ئەمەش وادەکات، کە: کە پاشماوەی خواردن لە دەم بمێنێت لەگەڵ خانەی مردوو لە سەر پووک و لە سەر زمان بنیشێت. کاتێک کە بەکتریایەکانی ناو دەم هەڵدەستن بە ئیش کردن لە سەریان دەبێتە هۆی دروست بوونی بۆنی ناخۆشی ناو دەم. خۆشبەختانە بۆنی ناخۆشی بەیانیان نامێنێت دوای نان خواردنی بەیانیان، وە شووشتنی دەم بە فڵچە و هەویری ددان چونکە لیک دەست دەکات بە ڕژان و پاشماوەکان دەشۆردرێت و قووت دەدرێت.

ت. جگەرەکێشان: جگەرە کێشانیش کاردەکاتە سەر ڕژانی لیک، کە ڕژانی لیک کەم دەکاتەوە. وە ئەمەش دەبێتە هۆی ناخۆشی بۆنی ناو دەم.

ث. بەڕۆژوو بوون: لە کاتی بەڕۆژوو بوون لەش هەڵدەستێت بە

Halitosis

Dr. Shahidah Rasuol

شکاندنی ئەو شەکرەی کە هەیە لە لەش بەڵام دوای چەند کاتژمێرێک لەش هەڵدەستێت بە شکاندنی چەوری لەش، کە لە لەش عەمبار کراوە. ئەمەش وادەکات پاشماوەکانی کارلێکی رووخاندنی چەوری لەش، وەکو: (کیتۆن) وادەکات بۆنی ناو دەم ناخۆش بێت.

ج. نەخۆشییەکانی ناو دەم: وەک هەڵئاوسانی پووک و بوونی کلس و بەکتریا لە سەر پووک و لە دەوری دان بە هۆی نەشووشتنی دان رۆژانە. هەڵئاوسانی گەروو، بریندار بوونی هەر شوێنێک لە ناو دەم. بێگوومان زۆربەی ناخۆشی بۆنی دەم کە لە رێگای هەندێک بەکتریا دەبێ وەکو باسمان کرد لە سەر رووی زمان دەژین، وە دووەم جێگای بەکتریا لە ژێر پووک دەژین کە .(Dental Plaque)

٢. هۆکارەکانی بۆنی ناخۆشی ناو دەم، کە پەیوەندی نییە بە دەم: ئەمانە دەگرێتەوە:

أ. بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە: ئەمەش، وەکو: ئەستوور بوونی قورگ (لەوزەتێن)، گیرانی کەپوو...هتد.

ب. نەخۆشییەکانی بەشی خوارەوەی بۆری هەناس: وەکو هەڵئاوسانی بۆری هەناسە، شێرپەنجەی سییەکان...هتد.

ت. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: بۆ نموونە: کاتی رشانەوە، وە هەندێک لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس.

ث. وەرگرتنی هەندێک داودەرمان: وەکو دەرمانی فلاجیل (meteronidazol) کە دەبێتە هۆی ناخۆش کردنی بۆنی دەم.

• چارەسەر:

سەردانی کردنی پزیشکی دان و بایەخدان بە پاک و خاوێنی ناو دەم: چارەسەر کردنی پووک و لابردنی کلس و بەکتریا لە سەر دان لە لایەن پزیشکی دان، شوشتنی دان و زمان بە فڵچە و هەویری دان لە ماڵەوە بەکار هێنانی داوی دان بە لایەنی کەم رۆژی دوو جار. وە چارەسەر کردنی هەر نەخۆشیەکیتری ناو دەم، وەک: پڕ کردنەوەی ددانە کلۆرەکان و دروست کردنی ددانە هەڵکێشراوەکان، وە پاک شووشتنی تاخمی ددان هەموو رۆژێک بۆ ئەوانەی کە تاخمی ددانیان هەیە..هتد. ئەگەر سەرچاوەی بۆنی دەم لە دەم نەبێ، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکی گشتی بکرێت بۆ چارەسەری پێویست. وە بە شێوەیەکی گشتی:

١. خواردنەوەی ئاوی زۆر.

٢. زۆر ئاو لە دەم وەرکردن و زۆر غەرغەرە کردن.

٣. بەکار هێنانی ئەو سەرچاوانەی کە دەبێتە هۆی رژانی لیک بە شێوەیەکی زۆر لە دەم، وەک: (بنێشت).

٤. پاک کردنەوەی دەم و دان بە لایەنی کەم رۆژی دوو جار بە فڵچە و هەویری دان و داوی دان.

جگەرە کێشان کاردەکاتە سەر رژانی لیک، کە رژانی لیک کەم دەکاتەوە. وە ئەمەش دەبێتە هۆی ناخۆشی بۆنی ناو دەم.



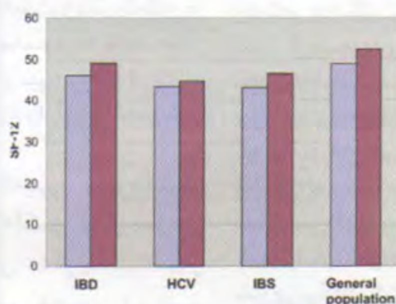


Irritable Bowel Syndrome

نەخۆشی قۆلۆن

نەخۆشی قۆلۆن یان نەخۆشی تەهەیوجی قۆلۆن یان وورژانی قۆلۆن نەخۆشییەکی زۆر باوە، هەرچەند لە کوردستان ئامارێکی وورد لەسەر ئەو نەخۆشییە نییە بەڵام لە هەموو یەکەکانی ڕاوێژکاری بنکە تەندروستییەکان و خەستەخانەکانی کوردستان دەبینرێت. لە سەرانسەری جیهاندا نزیکەی (١٠ – ٢٠٪)ی دانیشتووانی جیهان ئەو نەخۆشییەیان هەیە، لەوانە تەنیا (١٠ – ٢٠٪)یان بۆ چارەسەر کردن سەردانی نەخۆشخانەکان دەکەن. وە (١٠ – ٥٠٪)ی ئەو کەسانەی سەردانی پزیشکانی پسپۆڕی کۆئەندامی هەرس دەکەن بە هۆی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەوەیە. ئەم نەخۆشییە تەنیا بە هۆی نیشانەکانییەوە دەست نیشان دەکرێت و هیچ پشکنینێکی تایبەتی نییە، هەر بۆیە پزیشک تەنیا بەگوێگرتن لە نەخۆشەکە بیری بۆ نەخۆشی قۆلۆن دەچێت. هەر لە دوای ساڵانی پەنجاوە ئەو نەخۆشییە بە زۆری ڕوو لە زیاد بوونە و لە کوردستان لە دوای ساڵانی هەشتاکانی سەدەی ڕابردووەوە زۆر بووە، لە وولاتێکی وەکو بەریتانیا نزیکەی (١٠،٥٪)ی دانیشتووان ئەو نەخۆشییەیان هەیە. ئافرەتان بە ڕێژەی چار هێندەی پیاوان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، بە زۆریش ئەو نەخۆشییە لە گەنجان زۆرە و نەخۆشییەکە هیچ هۆکارێکی دیاریکراوی نییە، هەر بۆیە نەخۆشی قۆلۆن چارەسەری بنبڕی نییە. ئەو نەخۆشییە کاردانەوەی خراپ و مەترسی نییە لە سەر ژیان و تەندروستی کەسەکە بەڵام نیشانەکان نەخۆشەکە بێزار دەکات، بەتایبەتی نیشانەی وەکو زگ ئێشان و پێچ بە زگ داهاتن، زگ بەلبوون و گۆڕان لە شێوازی پیسایی کردن (ڕەوانی یان نارەوانی)، بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە و کاوە نیشانە زاڵە، بەڵام مەرج نییە هەموو کات ئەو نیشانانە مانای تەهەیوجی قۆلۆن دەدەن بەلکو ئەگەر کەسەکە بە تەمەن بوو، دەبێت بە دوای نیشانە مەترسیدارەکان بگەڕێین کە مانای نەخۆشی مەترسیدار دەدات، لەوانە:

١. نیشانەکان دوای تەمەنی پەنجا ساڵی ببینرێت.
٢. نیشانەکان دابەزینی کێشی لەش و لاواز بوونی دەگەل دابێت.
٣. نەخۆشەکە لەگەل پیسایی خوێن ببینێت.
٤. نیشانە گشتییەکانی هەوکردن و هەوکردنی قۆلۆن لەگەل نیشانەکانی قۆلۆن هەبێت.
٥. کەسەکە لە خانەوادەکەی نەخۆشی برینی قۆلۆنیان (Inflammatory Bowel Disease) یان شێرپەنجەی قۆلۆن لە ناو خانەوادەی نەخۆشەکە هەبێت.
٦. نەخۆش لەگەل نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆن تووشی کەم خوێنی (Anaemia) بێت.



• جۆرەکانی نەخۆشی قۆلۆن:

بە گوێرەی نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆن دەکرێت بە سێ جۆرەوە، ئەو نەخۆشانەی کە نیشانەی زگچوونیان زۆرە و تێدا باوە یان ئەو نەخۆشانەی کە نارەوانی (قەبز)یان تێدا باوە یان ئەو نەخۆشانەی تەنیا زگ ئێشان و زگ بەلبوونیان هەیە. نەخۆشیش هەیە هەموو کات هەرسێ نیشانەکانی تێدا هەیە، ئەو کات کامە نیشانە زاڵ بوو ئەو نیشانە حیسابی بۆ دەکرێت و بە هەند هەڵدەگیرێت. ئەگەر نەخۆشێک بە هۆی نیشانەی (زگچوون، ڕەوانی)یەوە هات یان بە هۆی نارەوانییەوە هات یەکەم کاری پزیشک ئەوەیە کە دڵنیا بێت کە نەخۆشەکە نیشانە مەترسیدارەکانی نەخۆشیتری کە وەک نەخۆشی قۆلۆنە نییەتی، ئەو کات دوای لابردنی ئەو ئەگەرانە نەخۆشەکە دڵنیا دەکرێتەوە و کە نیشانەکان مەترسیدار نیین بەڵام بێتامن و مرۆڤ بێزار دەکەن.

• نیشانە و درۆشمەکان:

زگ ئێشان و ئازار و پێچ لە ناو زگ، گۆڕانی چوون بۆ ئاودەست (ڕەوانی یان نارەوانی)، تەنگاو بوون و زۆر بۆ هاتن، زگ بەلبوون، تاسان و تەزین و ووردە برووسک لە کۆم، نەمانی نیشانەکان بە کردنی پیسایی، هەست کردن بەوەی کە پیسایی تەواو ناکات. هەموو کات ئەو نیشانانە لە بەیانیدا دەبێت، قەت نیشانەی نەخۆشی قۆلۆن، بۆ نموونە: زگچوون قەت لە شەودا نابینرێت، وە قەت خینی لەگەل پیسایی نییە و هەر کات نەخۆش بەو شێوەیە نیشانەی هەبوو، ئەوا: دەبێت بیرمان بۆ نەخۆشیتر جگە لە نەخۆشی قۆلۆن بچێت. وە هەرچەند نەخۆش نیشانەکانی قۆلۆنی زۆر بە توندی هەبێت قەت کێشی لەشی لەگەل دانابەزێت، وە هەموو کات وەزن و کێش و لەشی ئاساییە. زۆر جار ئەو کەسانەی کە نەخۆشی قۆلۆنیان هەیە دیاردەیتریان لەگەل نەخۆشی قۆلۆنەکە دەبێت، بۆ نموونە: گەڕانەوەی خواردن و خواردنەوە بۆ ناو سورێنچک (GERD)، نیشانەکانی ڕشتەی میزەڕۆ (بڕمیزی یان چووڕە میزکە)، دیاردەی داوەشان و نەمانی هێز و تاقەت، قۆلنج کردن (FIBROMYALGIA)، سەرئێشان، پشت ئێشان، نیشانە دەروونییەکان (خەمۆکی یان ڕاڕایی).

• هۆکارەکانی تووشبوون:

هەتا ئێستا هۆکارێکی دیاریکراو نەدۆزراوەتەوە کە بووترێت خەتایەکە لەو هۆکارەیە کە هەندێک کەس تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییە دەبن، بۆیە هۆکارەکانی تووشبوون لەوانەیە:

أ. هۆکار نادیار .(UNKNOWN)

ب. بیردۆز: هەندە مەزەندە و بیردۆز هەیە بەڵام هیچیان سەد لە سەد هۆکار نییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی قۆلۆن، لەوانە:

١- بیردۆزی هەوکردن (POSTINFECTION) : مەزەندە دەکرێت دوای تووشبوون بە هەوکردنێک لە ڕیخەڵۆک ئەو نیشانانە لە کەسەکە سەر هەڵدەدات، هەر بۆیە مەزەندە دەبرێت ئەو هەوکردنە لە ڕیخەڵۆک دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆن. نزیکەی (٧ – ٣٢٪)ی نەخۆشەکان نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆنیان دوای تووشبوونیان بە هەوکردنێک لە ڕیخەڵۆک بۆ هاتووە، ئەوانە زۆربەی کات ئافرەتی گەنجن و لە بارێکی دەروونی خراپن.

٢ - تەمەنی لاوی :(YOUNG AGE) لەبەر ئەوەی مرۆڤ لە تەمەنی لاوی زیاتر هەستیارتر دەبێت بەرامبەر پشێوی و نائارامی دەروونی و دەوروبەر و هەموو کاتیش نەخۆشی قۆلۆن بە هۆی نائارامی و پشێوی و کاردانەوەی لە سەر ڕیخەڵۆکەکانەوە دروست دەبێت، بۆیە: تەمەنی لاوی و گەنجی بە هۆکارێکی مەترسیدار دادەنرێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی قۆلۆن. لەو کەسانەدا ڕیخەڵۆکیان زیاتر هەستیارترە و زیاتر دەکشێت (abnormal visceral perception)، ئەمەش بە زۆری لە کچان و لەو نەخۆشانە دەبینرێت کە نیشانەی سەرەکییان بریتیە لە زگچوون.

٣ – تای زۆر :(PROLONGED FEVER) لەبەر ئەوەی لە ناو ڕیخەڵۆک ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە بەکتریا خۆژین و بە سوودەکان هەیە، کاتێک مرۆڤ تووشی نەخۆشییەک دەبێت و بە هۆیەوە تای لەشی زیاد دەکات، هەر بۆیە ئەو بەکتریایانە ژمارەیان زیاد دەکات (small intestinal bacterial overgrowth)، هەر بۆیە یەکێک لە دیراسەکان بوونی ئەو بەکتریایانەیان لە ڕیخەڵۆکی ئەو کەسانە دیتووە کە نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆنیان هەیە. زۆربەی ئەو کەسانەی کە نیشانەی سەرەکییان زگچوونە نیشانەی دەبینرێن کە جوولەی ڕیخەڵۆکیان زۆرە، کەچی ئەوانەی کە نارەوانن جوولەی ڕیخەڵۆکەکانیان سستە. واتە، لەوانەیە بە هۆی گۆڕانکاری لە جوولەی ڕیخەڵۆکەکانەوە بێت .(Altered Gastrointestinal motility)

٤–خەمۆکی و ڕاڕایی :(DEPRESSION & ANXIETY) خراپی باری دەروونی



پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆن و هەموو کە مرۆڤ باری دەروونی تەواو نەبێت زیاتر ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی قۆلۆن هەیە. هەموو نەخۆشەکان نیشانەی نەخۆشی دەروونیان لە سەر دیار نییە بەلام (٥٠٪)ی نەخۆشەکان نەخۆشیەکی دەروونی، وەکو: ڕاراییی، خەمۆکی، توورەیی یان قیسکەتەنگیان هەیە.

• **دیاری کردن: پشکنینێکی تاقیگەیی دیاریکراو و تایبەت بەو نەخۆشییە نییە بەڵکو بەگوێرەی نیشانەکان ئەو نەخۆشییە دیاری دەکرێت. هەر کەسێ:** ئەو نیشانانەی نەخۆشی قۆلۆنی هەبوو، وە هیچ نەخۆشییەکیدی نەبوو ئەوکات پزیشک بیری بۆ نەخۆشی قۆلۆن دەچێت و بە کەسەکە دەووترێت نەخۆشی قۆلۆنت هەیە. ئەو نیشانانەی کە نەخۆشی قۆلۆن پشت ڕاست دەکەنەوە، وەکو: نیشانەکان زیاتر لە شەش مانگ بخایەنێت، نەخۆش زۆر سەردانی خەستەخانەی کرد بێت، پیشتر بۆ نیشانەیتر هات بێتە خەستەخانە، یان پشێوی وگرژی دەروونی نیشانەکان زیاتر بکات. هەندەک جار باری تایبەتی تەندروستی هەیە کە دەگەل نەخۆشی قۆلۆن تێکەل دەکرێت، لەوانە:

أ. زۆر بەکار هێنان و لەخۆڕا بەکار هێنانی دەرمانە هێورکەرەوەکان و خەوبەرەوەکان :(sedative –hypnotics) بەتایبەتی ئەو جۆرە دەرمانانەی کە لە جۆری (benzodiazepine) لەوانەیە نیشانەی لە شێوەی و وەکو نەخۆشی قۆلۆن دروست بکەن، هەر بۆیە زۆر کات بەو جۆرە کەسانەی ئەو جۆرە دەرمانانە بەکار دەبەن دەوووترێت: نەخۆشی قۆلۆنت هەیە.

ب. نەخۆشی گەنم :(celiac disease) کۆلێژی ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی کوئەندامی هەرس هۆشداری داوە، کە: هەموو نەخۆشێکی قۆلۆن دەبێت پشکنینی نەخۆشی گەنمیان بۆ بکرێت و دڵنیا بین لەوەی کەسەکە نەخۆشی گەنمی نییە. چونکە زۆر جار لە سەرەتا ئەوانەی کە نەخۆشی گەنمیان هەیە سەرەتا نیشانەی هاوشێوەی نەخۆشی قۆلۆن دروست دەکەن.

• **چارەسەر:**

هەموو کات ئەو کەسەی نەخۆشی قۆلۆنی هەبێت چەند پرسیارێکی لا دروست دەبێت، کە هەموو کات بە دوای وەرامەکانیان دادەگەڕێت، لەوانە: چ خواردنێک بخوات، کە نزیکەی (٦٠٪)ی نەخۆشەکان هەموو کات ئەو پرسیارەیان هەیە. هەرچەند خواردن خۆراک لە زۆربەی نەخۆشەکان دەورێکی وایان نییە بەلام لە (٢٠٪)ی نەخۆشەکان بە خۆ دوور گرتن لە هەندێک جۆری نەخۆشەکان نیشانەکانیان کەم دەکات، هەر بۆیە بەو جۆرە نەخۆشانە دەووترێت کە خۆ لە بەرووبوومەکانی گەنم، وەکو: ساوار و گەنمەکووتا و قەلە خەرمان ...هتد، وە بە هەندێک لە بەروبوومی شیر خۆ بپارێزە، هەشە بە زۆر خواردنەوەی ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافاییینیان تێدایە کەمتر دەبێتەوە یان هەیە بە شیرینکەرەکان (sweeteners). زۆر نەخۆشەکان پرسیاری ئەوەیان بە بیری دادێت، بۆ تووشی نەخۆشی قۆلۆن بووە کە (٥٥٪)ی نەخۆشەکان ئەو پرسیارە دەکەن. نەخۆشیش هەیە داوای ئەوە دەکات چ دەرمانێک باشترین دەرمانە، هەتا نیشانەکانی نەمێنێت (٥٨٪)ی نەخۆشەکان. وە نزیکەی (٥٦٪) ی نەخۆشەکان پرسیاری ئەوە دەکەن چۆن خۆیان لەگەل ڕابهێنن. وە ئایا باری دەروونی و هۆکارە دەروونییەکان پەیوەندیان بە نەخۆشی قۆلۆنەوە هەیە.

• **هەنگاوەکانی چارەسەر کردن:**

یەکەم هەنگاو لە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییە بریتییە لە دڵنیا کردنەوەی نەخۆشەکە، کە نەخۆشییەکەی هیچ نییە و بە هەند هەڵناگیرێت. زۆربەی کات ئەو نەخۆشانە بیری ئەوەیان بۆ دێت: دەبێت نەخۆشی خراپ یان شێرپەنجەیان نەبێت؟ کە ئەمە هۆکار دەبێت بۆ ڕاڕا بوون و دەرکەتنی نیشانەکانی قەلەقی لە سەر نەخۆشەکە، لەدوا جار خراتر بوونی نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆن. بۆیە چارەسەر بەو هەنگاوانەیە:

١. دڵنیا کردنەوە: کە نیشانەکان چ نین و ئەگەر لە نەخۆشییەکەی خۆی بگات کە هۆکاری مەترسیداری نییە، لەوانەیە هیچ نیشانەی نەمێنێت.

٢. ئەگەر نیشانەکان هەر ماوە، ئەو کات نەخۆشەکان دەکرێن بە سێ جۆرەوە بە گوێرەی نیشانەکان، لەوانە:

أ. ئەو نەخۆشانەی کە نیشانە باوەکانیان بریتییە لە زگچوون: سەرەتا ئامۆژگاری دەکرێن کە خۆ لە خواردنی ئەو خۆراکانە بپارێزێت کە سلیلۆزی زۆرە یان خۆ لە خواردنی لوقم و شیرینی دوور بگرێت. ئەگەر نیشانەکان هەر ماونەوە، ئەو کات: دەرمانی نەهێشتنی زگچوون دەدرێت، وە ئەگەر نیشانەکان هەر ماونەوە ئەو کات دەرمانی هێور کەرەوە دەدرێت.

ب. ئەو کەسانەی نیشانەی سەرەکییان نارەوانی (قەبزی) یە: ئامۆژگاری دەکرێن ئەو خواردنانە بخۆن کە یارمەتی دەرچوونی زگیان دەدەن، بەتایبەتی ئەو خواردنانەی کە سلیلۆز (فایبەر)یان زۆر تێدایە. ئەگەر هەر نیشانەکان لانەچوون، ئەو کات دەرمانی کە ڕەوانی زیاد دەکەن و نارەوانی ناهێڵێت دەدرێت بە نەخۆشەکە.

ت. ئەو نەخۆشانەی کە نیشانەی باوویان بریتیە لە زگ ئێشان



و زگ بەلبوون: ئەو دەرمانانە دەدرێت بە نەخۆش کە ئازار شکێنە بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی لووسە ماسولکەکانی ریخەلۆک. ئەگەر هەر نیشانەکان لا نەچوون، دەرمانی هێور کەرەوە دەدرێت
٣. زۆربەی نەخۆشەکان نیشانەکانیان دێت و دەڕوات، بۆ ماوەیەک لەوانەیە نیشانەکان بزر بێت و جارێکیتر بگەڕێتەوە. بەتایبەتی کە کەسەکە تووشی ئاریشەیەکی کۆمەڵایەتی یان پشێوییەک (Stress) یان نەمانی کار یان تێکچوونی باری کۆمەڵایەتی و ئاریشەی کۆمەڵایەتی دەبن، دووبارە نیشانەکان دێنەوە و بە هەمان شێواز دووبارە چارەسەر دەکرێنەوە.

Irritable bowel syndrome is asymptom based diagnosis، is a common disorder that affects your large intestine (colon). Irritable bowel syndrome commonly causes cramping، abdominal pain، bloating gas، diarrhea and constipation. Despite these uncomfortable signs & symptoms، IBS s doesnt cause permanent damage to your colon. Most peoples with IBS find that symptoms improve as they learn to control their condition. Only a small number of people with IBS have disabling sign & symptoms. Fortunately، unlike more-serious intestinal diseases such as Ulcerative Colitis & Crohns disease، irritable bowel syndrome doesn't cause inflammation or changes in bowel tissue or increase your risk of colorectal cancer. In many cases، you can control irritable bowel syndrome by managing your diet، lifestyle and stress.



مێشکی لاوەکی

مرۆڤ کە زۆر دەخوات ئەوا دیواری گەدە دەکشێت بەمەش پاڵەپەستۆ دەخاتە سەرە کۆتا دەمارەکانی ناو دیواری گەدە. کۆمەڵێک دەماری تێکهەڵکێش لە ناو دیواری گەدەدا هەن، کە لە هەردوو دەماری دەیەم* (راست و چەپ) دەردەچن، یەک دەگرنەوە و تێکەڵ دەبن ناوکی دەماری دروست دەکەن زانایان ئەمڕۆ، پێیدەڵێن: مێشکی لاوەکی. کە ئەو مێشکە دەوروژێت پەیوەستیەکی راستەوخۆی لەگەڵ سیستەمی ئاراس هەیە لە ناو مێشکی مرۆڤ ئاراس بەر پرسە لە خەوتن. بە جۆرێک ئاراس فەرمان وەردەگرێت کە دەرچەی چوونە ژووروەوەی زانیاری دادەخات بۆ بەشی پێشەوەی مێشک، بەمەش مرۆڤەکە خەواڵوو دەبێت و مێشک داوای خەو دەکات. ئەوەیە بنچینەی زانستی زۆر خواردن خەو دێنێت .

د.هەڵگورد فتح الله احمد
دکتوراه لە پزیشکی هەناو ودل
مامۆستا ئەنجومەنی کوردستانی بو پسپوری پزیشکی

وەرزش و وەرزی گەرما

هەر لەگەڵ ئاشکرا کردنی پاڵەوانێتی جیهانیی تۆپی پێ لە ساڵی (٢٠٢٢ز) لە وولاتی قەتەر، هەرا و هۆریایەکی زۆری نایەوە بەتایبەتی کە وولاتانی ئەوروپی گازاندەی ئەوەیان دەکرد، کە: بە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەو وولاتەدا توانای سازدانی یارییەکان بە ئاستەنگ دەکەوێت بەتایبەتی بۆ ئەو وولاتانەی کە لە کەش و هەوای فێنک و سارد راهاتوون. هەر بۆیە هەندێک لە وولاتان و فیفای نێودەوڵەتی هاتووەتە ئەو رایەی کە پاڵەوانێتییەکە بچێتە وەرزی زستان چونکە شارەزایانی بواری پزیشکی وەرزشی هەموو ئەوە دووپات دەکەنەوە کە بە هیچ شێوەیەک یارییەکان لە توانادا نییە لە وەرزی هاوین بکرێت و بردنی بۆ وەرزی زستان ئەمەش نارەزایی زۆر لە وولاتانی لێدەکەوێتەوە بەتایبەتی ئەو وولاتانەی یارییە ناوخۆییەکانیان لە وەرزی زستانە. پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ بە هۆی ناوەندێکەوە لە مێشک کۆنترۆڵ دەکرێت، کە رژێنی ژێرلانکە رژێن (Hypothalamus) کە ئەو ناوچەیە هەموو هەوڵ و کۆششی دەخاتە گەڕ بۆ هێشتنەوەی پلەی گەرمی لەش لە بارێکی ئاسایی کە لە نێوان (٩٧ – ١٠٠) پلەی فەرنهایت یان (٣٦ – ٣٧) پلەی سەدی، ئەمەش لە رێگای ریسپتەرەکان وەرگرکانی گەرمی لە ناوەند و پەلەکان. ریسپتەرەکانی پەلەکان فەرمانە دەمار دەگوازنەوە بۆ مێشک، هەرچی ریسێپتەرەکانی مێشکە هەست بە پلەی گەرمی لەش دەکەن لە رێگای ئەو خوێنەی کە بە ناو مێشکدا هاتووچۆ دەکات. بۆیە ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی لەش بەرز بووەوە، ئەو کات: چەند گۆرانکارییەکی فەسلەجی لە لەش روو دەدات، هەتا زۆر گەرمی بکرێتە دەرەوە، لەو گۆرانکارییانە:

١. کشانی موولوولە خوێنەکانی پێست و پڕ بوونیان بە خوێن.

٢. خوێن بۆ ئۆرگانەکانی ناوەوە کەمتر دەچێت و هەمووی بۆ پێست توور دەدرێت، بۆ زیاتر کردنی گواستنەوەی گەرمی بۆ دەوروبەر.

٣. زۆر ئارەقە کردن.

• کەش و هەوای گەرم و وەرزش:

کاتێک مرۆڤ لە کەشێکی گەرم وەرزش دەکات، خوێن زۆرتر بۆ پێست دەچێت، هەتا گەرمی بە هەوادا بچێت و لەش خۆی سارد بکاتەوە. لە هەمان کاتدا لەگەڵ زۆر چوونی خوێن بۆ پێست، وەرزشەوانەکە برێکی زۆریش لە شلەی لەش لە دەست دەدات، ئەمەش کاردانەوەی راستەوخۆی لە سەر توانای لەش دەبێت لە گەیاندنی هەوا (ئۆکسجین) و خۆراک بۆ ماسولکەکانی لەش کە کارەکان و وەرزشەکە رادەپەڕێنێت. ئەگەر کەسەکە بە هۆی پشێوی گەرماوە زۆر بوو، ئەوا: لەوانەیە تووشی ووشک بوونەوە بێت. کە ئەمەش دووبارە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کە ئەمەش چەندەها نیشانە دروست دەکات، لەوانە:

١. کاردانەوەی لە سەر دڵ و سووڕی خوێن: بۆ نموونە دەبێتە هۆی (کەم بوونی قەبارەی خوێن، کەم بوونی بڕی خوێنی تووڕدراو بۆ هەموو لەش، زیاد لێدانی دڵ، کەم بوونەوەی کاری دڵ).

٢. زۆر پشت بەستنی جەستەی مرۆڤ بە کاربۆهیدرات بۆ دەرپەڕاندنی ووزە، هەروەها گلایکۆجینی عەمبار کراو بە پەلە لە جەرگ دەکرێتە دەرەوە.

٣. زۆر دەرپەڕاندنی ترشی لاکتیک لە ناو ماسولکەکان.

٤. کەم بوونەوەی توانای ماسولکەکان، هەروەها کەمی توانای غاردان و بەرگە گرتن. هەروەها کەم بوونەوەی توانای کار کردن.

٥. تەواو ماندوو بوون، بەمەش زوو هیلاک و شەکەت بوون.

• میکانیزمەکانی کە لەش خۆ لە بەرز بوونەوەی پلەی گەرما دەپارێزێت:

لەشی مرۆڤ گەرمی لە رۆژ و دەوروبەر وەردەگرێت، ئەگەر پلەی گەرمی دەوروبەر زیاتر بوو لە پلەی گەرمی پێست، ئەوا: لەش خۆی گەرم دەکاتەوە بە مژینی گەرمی لە دەوروبەر لە رێگای بەرکەوتن و گەیاندنەوە. لە کاتی وەرزش کردندا، نزیکەی (٧٥٪)ی ئەو ووزەیەی ماسولکەکان بەرهەمی دەهێنین بۆ گەرمی دەگۆرێت. هەر کاتێک پلەی گەرمی لەش بەرز بووە و گەرمی زیاد بوو، دەبێت بە دەوروبەر پەرش بڵاو بکرێتەوە، هەتا پلەی گەرمی لەش بە هاوسەنگی بمێنێتەوە. میکانیزمەکانی کە لەس خۆی لە گەرمی و بەرز بوونەوەی پلەی گەرما دەپارێزێت، ئەمانەن:

أ. تیشکدانەوە (Radiation): گەرمی لە رێگای تیشکی ژوور وەنەوشەیی (infrared rays) گەرمییەکە وەکو تیشکدان دەدرێتەوە.

ب. بەرکەوتن (Conduction): بە هۆی گواستنەوەی گەرمی بە راستەوخۆیی لە رووبەکەوە بۆ یەکێکیتر، بۆ نموونە: کاتێک ساردییەک (هەوا، ئاو یان هەر ماددەیەکیتر) لە سەر پێست دابنرێت.

ت. گەیاندن (Convection): کاتێک گەرمی لەش بەر گەردیلەکانی ئاو یان هەوایەکی

سارد دەکەوێت، ئەوا: گەردەکان بەرەو دوورتر دەچن، یەکێکیتر کە توانای مژینی گەرمی هەیە دێتەوە جێگای. ئەو جوولە بەردەوامە لە (ئاو یان هەوا) دەبێتە هۆی بەردەوام سارد بوونەوەی پێست.

ث. ئارەقە کردن :(Evaporation of sweat) ئارەقە ڕژێنەکان بە هۆی بەسۆزە کۆئەندامەوە هان دەدرێن، کە: زۆر ئارەقە بکەن. کاتێک ئارەقە لە سەر ڕووی پێست بە هەوادا دەچێت، گەرمی لە دەست دەچێت و پێست سارد دەبێتەوە. لە کاتی ئارامی و حەوانەوە ئەو میکانیزمانەی کە پێست و لەشی ئادەمیزاد بۆ خۆ سارد کردنەوە دەکاریان دەبات جوودایە لەگەڵ ئەو میکانیزمانەی کە لە کاتی ماندوو بوون و وەرزش بەکاریان دەهێنێت، بەتایبەتی بە گوێرەی ئەو کەش و هەوایەی کە یاریزانەکە وەرزشی تێدا دەکات. هەر بۆیە لە کاتی ئارامی لەشی مرۆڤ نزیکەی نیوەی گەرمی لەش لە ڕێگای تیشکدانەوە (Radiation) لە دەست دەدات بەڵام لە کاتی وەرزش و ماندوو بوون تەنیا بڕی (٥٪)ی گەرمی لەش بەو ڕێگایەوە لە دەست دەدات. کەچی بە هەوادا چوونی ئارەقە لە کاتی ئارمیدا (٢٠٪)ی گەرمی بە هۆی ئەو میکانیزمە دەبێت بەڵام لە کاتی وەرزش کردن (٨٠ – ٩٠٪)ی گەرمی بەو ڕێگایەوە لە دەست دەدرێت بەتایبەتی لە کەش و هەوای گەرم و شێدار. هەرچی ڕێگای گەیاندن و بەرکەوتنە، ئەوا: لە نێوان (١٥ – ٢٠٪)ی گەرمی بەو ڕێگایانەوە لە دەست دەدرێت.

• وەرزشکردن لە هەوای گەرمی شێدار یان هەوای ووشک: لە کاتی وەرزش کردن و ماندوو بوون بە هەڵم داچوونی ئارەقە ڕێگای سەرەکی دەبێت ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، ئەگەر هەوای گەرم و شێدار بێت، ئەوا:

گرفت دروست دەکات چونکە ئارەقە کردنەوە کەم دەکات. ئارەقە کردن لە خۆیەوە هیچ پلەی گەرمی دانابەزێنێت بەڵکو ئەو گۆڕانەیە لە ووزە کە لە ڕێگای بە هەڵم داچوونی ئارەقەکەوە دروست دەبێت لەش فێنک دەکاتەوە. ئارەقەی مرۆڤ لە چەند پێکهاتەیەک پێکدێت، لەوانە: ئاو، خوێیەکان (بە زۆری خوێی چێشت (سۆدیۆم)، بڕەکی باش پۆتاسیۆم، وە هەندێک لە کالسیۆم و مس)، یوریا و ترشی لاکتیک). ئەگەر هاتوو هەوا گەرم و شێدار بوو، لەبەر ئەوە کەمتر ئاوی ئارەقە کردنەوەکە بە هەوادا دەچێت و ئارەقە کردنەکە تەنیا پێست تەڕ دەکات لە بری ئەوەی بە هەوا دابچێت. وەرزشەوانەی هەست بە نائارامی دەکات، ناحەوێتەوە و فێنکی نابێتەوە. هەرچی میکانیزمەکانی دیکە هەندە ڕۆڵێکی ئەوتۆیان نابێت لە کاتی وەرزش و ماندوو بوون، بۆیە پلەی گەرمی لەشی یاریزانەکە بەرز دەبێتەوە و مەترسی تووشبوونی بە کاردانەوەی گەرمی و نەخۆشی بە هۆی گەرمی زۆر دەبێت. ڕێژەی ئارەقە کردنەوە و چەند ئارەقە کردنی هەر یاریزانێکیش بەندە لە سەر هۆکاری بۆ ماوەیی و ڕگەزی یاریزانەکە (نێر یان مێ)، هۆکاری دەوروبەر، چەند خۆی لەگەڵ کەش و هەواکە گوونجاندووە، چەند وەرزش دەکات و ماندوو دەبێت، وە هەروەها چەند کۆئەندامی سووڕان و دڵی بەروەستەی وەرزش کردن دەگرێت. لە کاتی وەرزشک کردن میکانیزمی سەرەکی بۆ قوتار بوونی لە گەرمی بریتییە لە ئارەقە کردن، وە بڕی ئارەقە کردن بەندە بەوەی چەند ئارەقە ئاوی تێدایە، وە چەند ئاوەکە بە هەوادا دەچێت و دەبێتە هەڵم، چەند پێستی لە دەرەوەیە و لە کاتی وەرزش کردن خێرایی با و هەوا چەندە. هەر بۆیە لە هەوای شێدار کەمتر ئاو بە هەوادا دەچێت و کەمتر دەبێتە هەڵم، بەمەش یاریزانەکە پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوە. ئەگەر بای بێت، ئەوا: زۆرتر ئاوی لە ئارەقەکە بە هەڵم دادەچێت و لەش فێنک دەکاتەوە. هەر بۆیە هەرچەند یاریزانەکە ئارەق زۆر بکات، وە ئارەقە کردنەکە کەمتری خوێی سۆدیۆمی تێدا بێت، ئەوا: ئاسانتر لەش فێنک دەکاتەوە. لەگەڵ ئەمەش ئەگەر یاریزانەکە بڕی چاک لە ئاو و شلەمەنی نەخواتەوە و ئارەقە زۆر بکات، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بە ووشک بوونەوە زۆر دەبێت. هەموو یاریزنان ئامۆژگاری دەکرێن، کە: ئاو و شلەمەنی زۆر بخۆنەوە. ئەو یاریزانانەی کە تەواو لەگەڵ کەش و هەوای یاریگاکە ڕانەهاتوون، ئەوا: بڕی زۆرتر لە سۆدیۆم و کلۆراید لەگەڵ ئارەقە دەکاتە دەرەوە، هەر بۆیە ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر تەواو فێنک نەبوونەوەی یاریزانەکە.



ووشەی بزر:

١-پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، پێنج پیت دەمێنێتەوە، ناوی زانکۆیەکە لە کوردستان.

٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣-بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.

٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ب	ە	ز	ی	ن	م	ا	ڵ	ە	ب
٢	ج	ن	د	ر	ك	ڵ	ا	ت	ە	ب
٣	م	س	خ	ك	خ	ت	ا	ن	ا	ز
٤	ە	ە	ە	و	ە	ۆ	و	ی	ا	ی
٥	ح	ن	ی	ر	و	ب	و	ی	ی	د
٦	ا	گ	ا	د	ن	ە	ھ	ر	ن	ر
٧	ڵ	ە	ڵ	ێ	ی	ت	ر	ی	ڵ	و
٨	ە	ر	ە	ێ	ی	ت	ر	پ	د	ك
٩	د	ا	ن	ا	و	ە	ھ	ا	ت	ا
١٠	ب	ۆ	ن	ی	ك	ێ	غ	ا	ن	ب

بەڵام تۆ دڵنیا بە پیری زانا!
بناغێکی وەهات بۆ کوردی دانا
ئیتر سەنگەر بەتاڵ کردن مەحاڵە
ئیتر کورد و بەزین، خەون و خەیاڵە

سۆدۆکۆ(٣٨)

تێبینی:

سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێک هاتووە وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

٣		٧					٩	٢
		٦		٣		٥		
				٦		١	٣	٧
٩		٣				٧	١	
٥	٦							٩
						٤		
			٢					٦
١	٨	٩			٧			
				٩	٤		٧	

بنێشت

خواردن و جووینی بنێشت لە ناو دەم دەبێتە هۆی زۆر دەردانی لیک وادەکات بەردەوام دەرچەی سەرەوەی گەدە وابزانێت کە خواردن لە ناو دەم هەیە دەیەوێت بڕواتە خوارەوە، لە ئەنجامدا دەماوانەی سورێنچک دەبێتەوە، دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سورێنچک، هەوکردنی دەم و ددان، هەوکردنی سورێنچک، تەنانەت ڕەنگە شیرپەنجەی سورێنچکی لێ بکەوێتەوە. بە هۆی بنێشت هەبوون لە ناو دەم بەردەوام دەم دەکرێتەوە و زۆر هەناسە بە دەم دەدرێت، کەچی هەناسەدان تاکە فەرمانی لووتە و دەبێ بە لووت هەناسە بدەین، چونکە هەناسەدان بە دەم، ئەوا: بڕێکی زۆر هەوا دەچێتە ناو گەدە، گەدە هەڵدەئاوسێ ترشایەتی و ئازاری گەدە دروست دەکات، تازە ئەم هەوایە ناتوانێ بە دەم بێتە دەرەوە، ناچار دەڕواتە خوارەوە بۆ ناو ڕیخۆڵە و قوڵۆن لەوێش و گرژ بوونی قوڵۆن دروست دەکات، ئەو دەردە باوەی کە خەڵکانێکی زۆر پێیوە دەناڵێنن.

د/هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراە لە پزیشکی هەناو و دل
مامۆستا ئەنجومەنی کوردستانی
بۆ پسپۆڕی پزیشکی

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١									■							
٢		■													■	
٣						■						■				
٤							■			■						
٥				■										■		
٦									■							
٧						■										
٨	■										■					
٩							■					■				
١٠									■							
١١		■								■						
١٢				■		■					■					
١٣								■				■				
١٤													■			
١٥					■									■		
١٦																

ئاسۆیی:

١-نەخۆشییەکە، نەخۆشییەکی پێستە.
٢- ناوێکە + هەشت پیتی وەک یەک.
٣-کۆمەڵی گەنم، دەروونی، بربر.
٤- ناوێکی کوڕانەی کوردییە، لەرزین بە عەرەبی، سەر دڵ (ت).
٥-ئەندامێکی لەشە، کەم کەم کۆخە، دوو پیت لە شاژن.
٦-نەخۆشییەکی رەفتارییە (ت)، بچۆ بەم لاوە (ت).
٧- بالیف (ت)، سووکەری.
٨- دوو پیتی وەک یەک + دەرمانێکە، ناوێکی کوڕانەیە.
٩- دوو پیتی وەک یەک + سەرکردەیەکی شیوعی جیهانیی بوو (ت)، مەحموود (ت)، مردوو (ت).
١٠ - پیتێک + غودەیەکە (ت)، خاتوون.
١١ - کارناکات (پ)، دوو پیت + ناپاک (ت).
١٢- خواردنێکە (ت)، نەخۆشییەکی چاوە (پ)، ناوێکی کوڕانەی کوردییە.
١٣- سێ پیت لە کەندوو + ئازار (ت)، سێ پیت لە هاجەر، ئەندامێکی خێزانە (ت).
١٤ - ناوێکی کچانەی عەرەبییە + کەسێکی نزیکە + بەرگێکە (ت)، زمانی خوارە.
١٥- چوار پیتی وەک یەک، نەخۆشی پیس، نەخێر.
١٦- جۆرە شانەیەکی ناو لەشی مرۆڤە.

ستوونی:

١- نەخۆشی هەیە، بەین نا بەین (پ).
٢- هەشت پیتی وەک یەک، ناوێکی کچانەی کوردییە.
٣- ناوێکی کوڕانەی کوردییە، زیانی خراپ (پ).
٤- ئیشکەر، ناوێکی کوڕانەی کوردییە (ت) + پیتێک، بەڵام.
٥- با (ت) + بۆ نووستن بە کار دێت + کەچەڵ.
٦- ژمارەیەکە، شارۆچکەیەکە لە کەرکوک، زام (پ)، زەماوەند (ت).
٧- سێ پیت لە سووتان، کۆن (ت)، کانی بچووک (ت).
٨- ئاواز (ت) + چۆم، ئەندامێکی لەشە.
٩- گێژ، خۆخ، ئامرازی پرسیار لە کەسی یەکەمی تاک + ناوێکی کچانەیە (ت).
١٠- باڵندەیەکە (ت)، دارێکی بە تەمەن، ماڵ (ت).
١١- چۆن + ناوی گۆرانی بێژێکە، سێ پیتی وەک یەک، ساحیر.
١٢_ دوو پیتی وەک یەک، نازناوی شاعیرێکی کوردە (ت)، چۆنی بە ئینگلیزی (ت).
١٣- قسە + پیتێک + بمبوورە (ت) + پیتێک، دوو پیت لە سەر.
١٤- قوتابخانە (پ)، نەخۆشییەکە.
١٥- پێکهاتوویەکی گرنگی خۆراکن + پیتێک.
١٦- تەمسیلێکی کۆنی کوردییە.

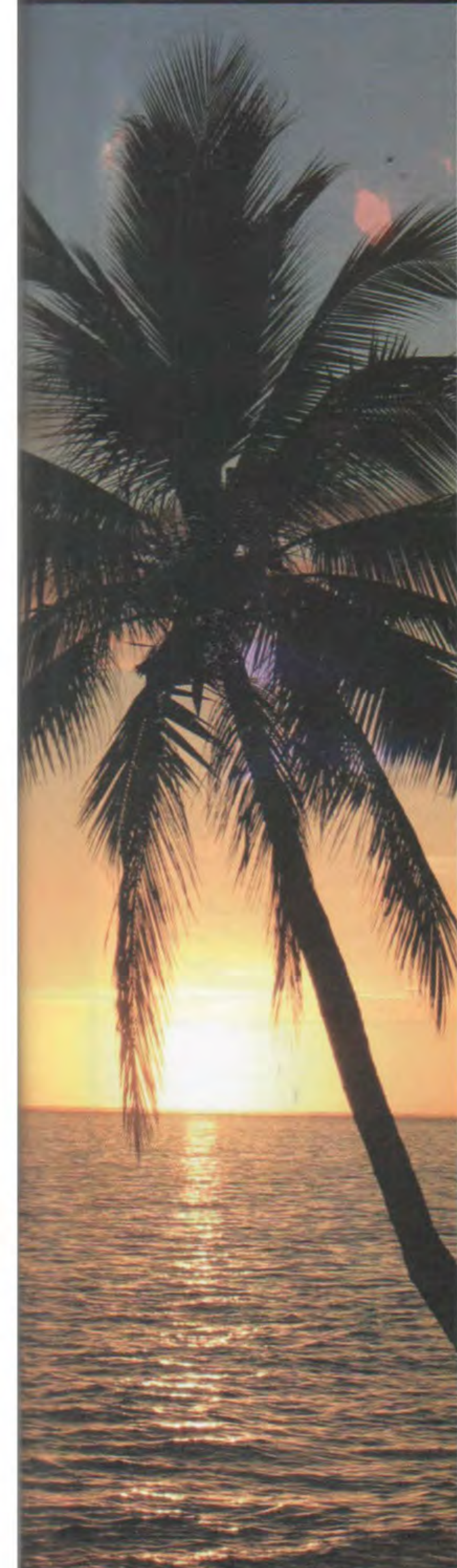
موسی

ئەمن لەبەر ئەوەی زۆر نەخۆش دەبینیم، بۆیە هەمە چەشن جۆری نەخۆشی دێن بۆ خەستەخانە!! جاری واهەیە یەک لەو نەخۆشانە قسەیەک لەو قسەیەک لەمن، بابەتێک دێتە گۆڕێ. بۆ نموونە: ئەوێ ڕۆژێ، نەخۆشەک هات بوو کە لە شوێنێکی دوور هات بوو، ناوی باوکی (موسی) بوو. پرسیاری ئەوەم لێکرد کە (موسی) مانای چییە؟ ئەویش وەرامی ئەوە بوو کە بە ناوی (حەزرەتی موسی) و ناوی مرۆڤە، سەیرم کرد مانای سەرەکی ناوەکە نازانیت. بۆیە گووتم: ناوی موسی، بە خۆی لە ناوێ (موشی) کە ناوەکی عیبرییە و بە مانای (دار و ئاو، بە زمانی ئەو گۆتم بە مانای (ماء و شجر) دێت)، گوتی: دکتۆر، ئەوە یەکەم جارە ئەوە بزانم!! سەیرم پێهات کە مرۆڤەکان مانای ناویان نەزانن؟!!

تەڵقین

پرۆفیسۆر موستەفا زەلمی

لە کاتی مردنی مرۆڤەکان، چەند زوو بشاردرێتەوە، ئەوە باشترە. ئەو تەڵقینەی کە مەلا دەیخوێنێتەوە لە کاتی ناشتنی مردووەکە بۆ مردووەکە نییە و بۆ زیندووەکانە. کە مەلا لە ناو تەڵقینەکە باسی ئەوە دەکات: کە بڕوای بە خوا هەیە و بە پێغەمبەر (د.خ) و بە ڕۆژی زیندوو بوونەوە، وە دواتر کەسەکە بە ناوی دایکی بانگ دەکات و هەڵدەدا چونکە لە باوکەکە گومان (مشکوک) نییە بەڵام دایک تەواو (محقق)ە. هەر کاتێک کەسێک مرد، ئەوا: ناتوانێت قسەی بە زیندووان بگەیەنێت و ناتوانێت لە زیندووان ببیسێت و ببینێت و لە قسەی زیندووان سوود وەربگرێت!! هەر بۆیە، دەڵێین: تەڵقین بۆ زیندووەکانە و بۆ مردوو نییە. هەروەک چۆن زیارەتی سەر قەبران بیر هێنانەوەیە تەنانەت لە سەرەتا خۆشەویست (د.خ) نەیهێشت سەردانی سەر قەبران بکەن بەڵام لە دواتر ئامۆژگاری موسڵمانانی کرد کە دەتوانن بچن بۆ سەر قەبران بۆ بیرهێنانەوەیان. هەر بە بۆنەی ئەو تەڵقینەوە، ڕووداوێکم بیر کەوتەوە، کە هەندە لە مێژ نییە ڕوویداوە (وەختە بڵێم دوێنێ بوو). لە کۆتایی شەستەکانی سەدەی ڕابردوو، یەکێک لە مەلا گەورەکانی ئێرانی بۆی گێڕامەوە (ببوورن، لەبەر پیری و نەخۆشی تەواو ناویم بیر ناکەوێتەوە!!)، ووتی: ڕۆژێک بە دوایان ناردم کە کەسێک فەرمانی خوای گەورەی بە جێ گەیاندووە و مردووە، دەبێت بێیت و ئەو ئەرکە بەجێ بگەیەنیت، مەلا وەکو خێر کردن و ئەرکی موسڵمانێتی بۆ ناشتنی مردووەکە چوو. ئەو مەلایە یەکێک بوولە مەلا گەورەکان و خەڵکی و زانایان بۆ کاروباری دینی و دونیایی هەموو کات ڕاوێژییان پێدەکرد و ئامۆژگارییان لێوەر دەگرت. مەلا، کە دەچێت بۆ ماڵی مردووەکە دەبینێت: مردوو یەکێکە لە سەرکردەکانی یەک لە حزبە چەپڕەوەکانی ئێرانی، کە هیچ کات بڕوای بە بوونی خوای گەورە نەبوو؟!! وە هیچ کات فەرزێکی خوای گەورەی بەجێ نەهێنا بوو!! کابرای مردوو یەکێک بوو لە سەرکردەکانی (حزبی ..... ئێرانی) کە ئەو کات زۆر باوی هەبوو، وە کابرا تەنیا بە نفووس موسڵمان بوو. تازە مەلا هاتووە، خۆ ناکرێت بگەڕێتەوە!! دوای شووشتن و کفن کردنی مەیتەکە (مردووەکە) بۆ سەر قەبران و گۆڕستانی دەبەن و لە گۆڕستان دوای ناشتنی دەبێت تەڵقین بدرێت. (جا بانگی مەلای دەکەن)، مامۆستا فەرموو کاتی تەڵقینە!! مەلا گێڕایەوە: لە دڵی خۆم تووشی سێ و دوو کردن بووم، ئەرێ چۆن تەڵقینی بدەم؟؟! وەرەقەی کە تەڵقینی لێ نووسراوە لە گیرفانم دەرهێنا، دوایی بیرێکم بۆ هات و یەکسەر کاغەزی کە تەڵقین کردنەکەی لە سەر نووسرا بوو، لوولم داوە و خستمە گیرفانم. دەستم پێکرد، گووتم: دوای بڕوا هێنان بە خوا و پێغەمبەر (د.خ) و قیامەت، گووتم: تۆ چوویتە بەر دلۆڤانی خودای گەورە و بڵێ: ئەی خودای گەورە تەمەنێکم لە ژیانی سەر دونیا ڕابووارد هیچ کات فەرزێکی تۆوم بەجێ نەگەیاند، هیچ جار بۆ تۆ کڕنۆشم نەبردووە، هیچ کات نوێژێکم بۆ تۆ نەکرد؟!! هیچ کات خێرێکم لە پێناو تۆدا نەکرد؟!! هیچ کات ئامادەییم نەبوو لە پێناو تۆدا کۆشش بکەم؟!! هیچ کات لە ڕای خوادا کارێکم نەکردووە، وە کورتەی کەلام زۆر قەرزارم و شەرمەزارم و هەموو کات ئەوەی تۆ نەتوویستووە من کردوومە؟!! بەڵام بڵێ: ئەی خودای گەورە هەتا ئەو تەمەنەم ڕابووارد هیچ کات زوڵمم لە بەندەیەکی تۆ نەکرد!! لەو هەموو تەمەنەم هیچ کات هەقی بەندەیەکی تۆم نەخواردووە!!! لەو هەموو تەمەنەم غەدرم لە هیچ بەندەیەکی تۆ نەکردووە، لەو هەموو تەمەنە هیچ کات ئەزیەتی بەندەیەکی تۆم نەداوە و هیچ بەندەیەکی تۆم لێنەتۆراوە و لێم زویر نەبووە. بڵێ: ئەی خودای گەورە، من هەقی هیچ بەندەیەکی تۆم لە سەر نییە تەنیا هەقی تۆ نەبێت، بۆیە: خۆم خستە بەر قاپی ڕەحمەتی تۆ، تۆش لە هەموو کەس بە بەخشندەتری و بە بەزەییتری و ڕەحمم پێ بکە و لێم خۆش بە و تۆش (ارحم الراحمین)ی!! دیار بوو، بۆوە پرتە و بۆڵە، ئەوە: کووا تەڵقینە؟؟!! منیش لە کۆتایی، گووتم: (الفاتحە). دوای خوێندنی فاتیحە، گووتیان: مەلا، ئەوە کەی تەڵقینە؟!! منیش گووتم: لێرەش دەتانەوێت فێرە درۆی بکەم؟؟؟!!



ژیانی ئاسایی ڕۆژانەی پزیشکێک

ئەمڕۆ (١٥/ ٠٨/ ٢٠١٣ز) لەبەر ئەوەی پێنج شەم بوو، ژمارەی نەخۆشەکان کەم بوون بە بەراوورد لەگەڵ ڕۆژانیتر بەڵام لە سەرووی شەست نەخۆشم دیت. لەو نەخۆشانە هەندەکی تەواو سەیر و سەمەرە بوون، کە پێویست دەکات ئەوانەی بەرپرسیارییەتی کەرتی تەندروستییان لە ملە، هەروەستەکیان لە سەر بکات، لەوانە:

١. ژنەک هات تەمەنی (٣٥) ساڵ بوو، لە باداوە یەک لە موزەمیدەکان خست بوویە سەر دەرمانی زەخت (تینۆرمین). کە ئەمە بە قانوونی پزیشکی کوفرە و نابێت بکرێت، وە پێشی گوت بوو سەردانی بەندە بکات!!!؟

٢. پیاوەک هات، کە کەمێک نەخۆشی هەوەس (hypomania)ی هەبوو. ڕووی تێکردم و دکتۆر فەحسی چەوریم لۆ بنووسە؟! ئەمنیش بە پشییەکی درێژ و خۆم تێک نەدا، فەرموو: جەنابت دابنیشە! نا، نا دکتۆر ژنەک لێرە دەوام دەکات. دوونێ هاتە دوکان و گوتی: سبەی وەرە هەموو فەحسی خێنت لۆ دەکەم؟!!! هەتا دام نیشاند قیرِ سپی بوو، پرسیار بە پرسیار و نەخۆشییەکەی شتێکیدی دەرچوو. بەڕاستی ئەو جۆرە ڕەفتارانە بووەتە هۆی ئەوەی تەواو بێزارمان بکات، هیچ کات پیاوەتی و خێر بە ماڵی حکوومەت ناکرێت؟!!!

٣. زۆربەی دەرمانەکان نەبوو، هەتا پاراسیتۆل نەبوو؟! گرفتەکەش ئەوە بوو: نەخۆش دەگەڕاوە لام، دەیگوت: کاک دکتۆر، لۆ دەرمان نییە؟!! ئەمنیش، دەمگوت: بە خوای نازانم، بەس ئەگەر واستەکت پێدەکرێت دەرمانم لۆ بینە، ئەمن و نەخۆشەکان دوعات بۆ دەکەین و بچیتە بەهەشتێ!! زۆر لە نەخۆشەکان دەگرژینەوە، هەبوو سەری بادەدا!!!

٤. نەخۆشەک وەرەقەی خەستەخانەیەکی هێنا و کەسێک کە ناوی نەنووسی بوو، هیچ مۆری لێنەدا بوو چەند شورنقەکی لۆ نووسرا بوو، ئەمن یەکسەر شورنقەکان نانووسم لێبدرێت. پرسیار بە پرسیار کەینی ئەو دەرمانەی لۆ نووسی؟! لە کوی لۆ نووسی؟! دەرمانەکان یەکیان نەدەگرتەوە و نەدەزانرا کەینی نووسیتی چونکە مێژووی لە سەر نە نووسرا بوو. دەرچوو پسپۆڕی نەخۆشییەکە هی ئەو نەبوو، بۆیە ناردم بۆ لای پسپۆڕی نەخۆشییەکە، بەو مەرجە بێتەو لام و پزیشکەکەش هەموو شتەکی لۆ کرد بوو. کە نەخۆشەکە زانی بە ساحێب کراوە، وە هەموو شتێکی بۆ کراوە زۆر مەمنوون بوو بەلام هەتا هێنامە سەر ئەو ڕێگایە زۆر ماندوو بووم. باشترە خەستەخانە ئەهلییەکان ئاگاداری وەرەقەی خۆیان بن، نەک کەسەک لە سەری بنووسی و جورعەی دەرمانەکان غەڵەت بێت.

٥. نەخۆشەک هات، کە تەشخیس کرا بوو: نەخۆشی غودەی هەبوو. چوو بوو لۆ ئێرانی، دکتۆرەکە خوا کاری ڕاست بێنێت هەموو فەحسەکانی پێ دووبارە کرد بۆوە و هەمان دەرمانەکانی لۆ نووسی بووە و لەگەل مقویات. گوت بووی: فەحسی عێراق؟!!! تەواو نییە!!! ئێک ئێکم تەماشا کرد، سەد سووندت دەخوارد کە خرِی کت و متە و وەکی یەکە!!! ئەوجا نەخۆشەکە دەیگوت: دکتۆر دەستم کورتە، بنهاتی بوومە!! گوتم: وەتی دییە خەستەخانە پێنج هەزار دینارت نەدایتە حکوومەت و بە نەزانی پارەی خۆت بە هەدەر دایە ئەوە گرفتی من نییە!! جەوابی ئەوە بوو: کاک دکتۆر، خەڵک لێت ناگەڕێت.

٦. فەحسی سووکەری نەبوو، ئەگەر پرسیارت بکردبا لۆ؟ کاکە لانسێت نییە!! مەسەلەی لانسێت تکا دەکەم بە بیرتان بێتەوە لەبەر ئەوەی هەندە قەدیم بووە.

٧. لە عیادە یەک لە نەخۆشەکان شێرپەنجەی هەبوو، دوای ئەوەی هەموو شتێکی بۆ کرا بوو. وە بە کەسوکاری نەخۆشەکە گووترا بوو کە چارەسەری نییە بەڵام هەموو هەوڵ و کۆشش ئەوەیە کە چارەسەری دەدرێتی هەتا خوای گەورە ئەمانەتی لێدەسێنێتەوە!!! واتە بە زمانی پزیشکی (Palliative Therapy). لەبەر ئەوەی ئەو کەسەی نەخۆشەکەی هێنا لای من مامۆستا بوو، لۆیە وەرەقەکی نیشان دام کە حەفتەی پێشووتر بردبوویە لای (عەلی کەلەک)، کە هەموو کارەکانی کلاواتە و قوڵبڕینە. عەلی کەلەک لەسەر وەرەقەکەی نووسیتی (Hospital)، ئەوە مانای وایە کاری پزیشکی دەکات. قەولەک لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام هەیە، ئەویش: (من تکبب، فهو لیس بالگبیب، فهو چامن)، کەواتە ئەو کلاوچییە دکتۆر نییە و ئیشی دکتۆری دەکات، لێرەدا: سەرۆکی حکوومەتی هەرێم، وەزیری تەندروستی، پارێزگای هەولێر و سەندیکای پزیشکان و جیهاتی تەنفیزی هەمووان خەتابارن. بوونی ئەو چەشنە کلاوات و درۆ و دەلەسانە مانای ئەوە دەدات، کە: زوڵم لە ناو میللەت هەیە و جەهالەت و نارۆشنبیری ڕەگی داکووتاوە!! بە ڕاستی زۆر مامۆستاکەم سەر زەنشت کرد بەڵام دەیگوت: دکتۆر خەڵک لێم ناگەڕێن؟!!! وەرە مامۆستا کە دەبێت ڕابەر بێت لە هەموو شتێک نەخۆش ببەتە لای کلاوچییەک؟!!





YOU AND WE

ئێمە و ئێوە

برایان و خوشکان ماوەیەکە لە (گۆڤاری پزیشک) بیر لە تەرخان کردنی چوار لاپەڕە بۆ ڕیکلام کردن بۆ دکتۆرە پسپۆڕە بەڕێزەکان دەکەینەوە، ئەمەش چونکە خەڵکێکی زۆر لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان پەیوەندیمان پێوە دەکەن و پرسیاری ناو و ناونیشانی دکتۆر دەکەن یان دەپرسن بۆ پێست چ دکتۆرێک باشە؟! یان بۆ..هتد. نازانم ڕاتان چییە بەوەی وەکو (yellow page) چوار لاپەڕە بۆ ناساندنی نۆڕینگە و پسپۆڕی دکتۆرە بەڕێزەکان تەرخان بکەین. وەهەروەها ڕیکلام کردن بۆ ئەو تاقیگە پزیشکییانەی کە لە شار و شارۆچکەکانی کوردستان هەیە لەگەڵ ئەو پشکنینانەی کە دەتوانن ئەنجامی بدەن. هەموو دەتوانن ڕای خۆتان بۆ سەرنووسەری گۆڤاری پزیشک بنێرن لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی (azadmantik@yahoo.com) یان بە ڕێگای سندوقی پۆستە (١٣/٠٨٤٥) زانکۆ، هەولێر. وە هەروەها لە هەمان کاتدا ڕیکلام بۆ پزیشک و تاقیگە و دەرمانخانەکان لە سایتی گۆڤاری پزیشک (www.pzishkmagazine.com)، هاوکاریتان و بەژداریتان ڕۆڵ نواندنە لە بەرەو پێش بردنی گۆڤاری پزیشک.

جەنابی مامۆستا جەلال، هەولێر: بەندە وەکو خاوەن ئیمتیاز و سەرنووسەری گۆڤاری پزیشک سووپاس و ڕێزی بۆ بەڕێزتان هەیە، دەست خۆشی کردنتان لەو ستافەی کە بۆ ماوەی چار ساڵە ئەو گۆڤارە دەردەچووێنێت جێگای پێنازین و پێزانینی هەردوو دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشکە. بەڵێن بە تۆ و بە هەموو کوردەواری دەدەین کە بەردەوام بین لە دەرکردنی ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکییە مانگانەیە بۆ زیاتر بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی، هەتا هەنووکە ئەو گۆڤارە سی و هەشت دانەی لێدەرچووە ئەو ژمارەیە (٣٨) سی و نۆهەمین دانەی ئەو گۆڤارەیە. بەڕێزتان داوای ژمارەکانی پێشووی ئەو گۆڤارەتان کرد بوو، کە ئایا دەست دەکەوێت؟ بەڵی، دەتوانیت پەیوەندی بە سەرنووسەری گۆڤاری پزیشک بکەیت چ بە تەلفۆن یان لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی یان لە ڕێگای نامە بە هۆی سندووقی پۆستەی گۆڤارەوە و زانیاری بدەیت و چ ژمارەیەکت پێویستە، خوا یار بێت بۆت دەنێردرێت. هەموو ئەو خۆشەویستانەی کە داوای ژمارە کۆنەکانی (گۆڤاری پزیشک) دەکەن، دەتوانن لە ڕێگای ژمارەی مۆبایلی سەرنووسەر (٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧) پەیوەندی بکەن یان بە پۆستی ئەلیکترۆنی یان بە سندووقی پۆستە و ئەو ژمارانەی گۆڤاری پزیشک کە ئەوان دەیانەوێت بە ئاسانترین شێوە دەگاتە دەستیان. وە بیر لەوە دەکەینەوە کە لە هەندێک لە کتێبخانەکان ژمارە کۆنەکانی گۆڤاری پزیشک هەبێت، بۆ ئەوەی هەر کەس داوای ژمارە کۆنەکان بکات هەر لەو کتێبخانانە دەستیان بکەوێت. لەم ڕووەوە هەر کەس پێشبینی و تێبینی بە سوودی هەیە، دەتوانێت بۆ مان بنێرێت و ئێمە وەکو دەستەی گۆڤاری پزیشک سووپاسی دەکەین.

پۆزش: داوای لێبووردن لە خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک و نووسەری بە توانا جەنابی (د.موراد ئەمیر ئەحمەد) دەکەین، کە لە ژمارە (٣٧)ی گۆڤاری پزیشک بابەتێکی بە ڕێزیان بە ناوی (خێلی چاو) دابەزی بوو بەڵام ناوی نووسەرەکەی لەگەڵدا نەبوو. دەست خۆشی لە جەنابی (د.موراد ئەمیر ئەحمەد) کە خاوەن بڕوانامەی بەکالۆریۆس و ماستەرە لە زانکۆی تاران لە پشکنینی چاو، وە ئێستا خوێندکاری دکتۆرایە لەو بوارە دەکەین. کە ماوەیەکە چەندەها بابەتی زانستی و بەسوودی نووسیووە و لە گۆڤاری پزیشک بڵاو بوونەتەوە، بە هیوایین بەڕێزیان بەردەوام بن لە نووسینی بابەتی وا زانستییانە و بە پێز کە سوودی بۆ هەمووان هەیە، وە ئاستی هۆشیاری دروستی لە ناو هاووڵاتیان دەربارەی نەخۆشییەکانی چاو زیاد دەکات. دووبارە داوای لێبووردن لە بەڕێزیان دەکەین، وە هیوا دارین کە بەردەوام بێت لە نووسین و ساغ و سەلامەتی بۆ بە ئامانج دەخوازین. برای بەڕێز چاوەڕێی نووسینی زیاتر و بەرهەمی زۆرترت لێدەکەین، دووبارە داوای لێبووردن لە تۆ و لە خوێنەران دەکەین.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕبکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:



ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	س	ه	ر	■	ل	و	ت		ل	ا	ق	■	ب	ا	ت	■
٢	ا	■	ک	ی	و	■	ا	ا	ا	■	ه	ق	ر	■	ا	ا
٣	ر	م	■	ی	ل	ب	ر	■	و	و	و	■	ه	ل	چ	■
٤	د	ه	■	س	ا	ل	ا	ر	■	و	ق	ه	و	ل	■	ق
٥	■	د	و	و	ق	ل	■	چ	ن	ر	ا	ل	■	ل	ر	س
٦	ب	■	و	و	■	ل	ا	ح	■	ی	ز	ا	م	■	د	ه
٧	ک	ێ	چ	ا	ق	■	ک	ا	ل	ا	■	ر	ف	و	ک	■
٨	ه	ر	■	ب	ا	م	ر	■	ی	ی	ی	■	ا	ا	■	م
٩	ر	ا	ز	■	ی	ن	ی	ا	ز	■	ی	ر	■	و	ا	ی
١٠	■	چ	ه	ل	م	ا	■	ی	ا	ر	ی	و	س	■	ر	ر
١١	ت	ب	ر	ۆ		ل	ا	ن	■	ی	ی	ه	ک	ا	ک	■
١٢	ه	■	د	ز	ی	■	ا	ن	ا	ن	■	ه	ۆ	ز	■	ب
١٣	س	ک	■	ا	ا	ا	ا	■	ا	ک	ژ	■	ه	و	ک	ی
١٤	ا	و	ه	ن	■	س	ا	ر	ا	■	و	ک	■	ا	ا	ا
١٥	ی	ر	ا	د	ی	د	■	ر	ا	ک	ر	ر	ش	■	ک	ن
١٦	س	ک	ه	■	چ	ه	و	ر	■	ک	و	ت	ا	ن	■	ه

کاریکاتێری پزیشکی



